**МЕЖДУНАРОДНАЯ АКАДЕМИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАУК**

# СЕДЬМАЯ ВОЛНА ПСИХОЛОГИИ

**Выпуск 2.**

**Под редакцией**
**Козлова Владимира**
**Качановой Натальи**

**Ярославль, Минск, 2007**

**ББК 88.4 + 53.57**
**УДК 159.99**

**Сборник издается по решению редакционно-издательского отдела МАПН.**

**Седьмая волна психологии. Вып. 2./Сб. под ред. Козлова В.В., Качановой Н.А.– Ярославль, Минск: МАПН, ЯрГУ, 2007 – с.**

**Сборник статей представляет обзор теоретических и экспериментальных работ по интегративной психологии.**

**Книга адресована психологам, социальным работникам, психотерапевтам, практическим психологам и специалистам в области психосоциальной работы с населением.**

**© Козлов В.В., Качанова Н.А., 2007**

***Уважаемый читатель,***

***Вы держите в руках уже 2-ой выпуск межвузовского научного сборника «Седьмая волна психологии».***

***Наши стратегические цели остаются прежними:***

***Во-первых, расширить географию. Вне сомнения, маловероятно, что этот сборник станет явлением в мировой психологии. Но у нас есть твердое желание интегрировать в этом сборнике идеи и исследования психологов многих стран.***

***Во-вторых, мы хотим улучшить квалификационный состав участников сборника и приглашать ведущих ученых России, ближнего и дальнего зарубежья, которых интересуют проблемы интегративной психологии.***

***В-третьих, следующие сборники будут более строго дифференцированы по структуре и содержанию. Мы заявляем, что будут три базовых раздела:***

***1. Теория и методология.***

***2. Исследования и эксперимент.***

***3. Опыт и психотехнологии.***

***Всегда мы будем давать место для одаренных студентов, аспирантов и молодых психологов во всех разделах сборника. Мы надеемся, что многие, кто будет издавать статьи в этих сборниках, станут хорошими специалистами-психологами, преподавателями вузов, учеными, имеющими научные степени и звания. Для них цикл этих сборников стал хорошей научной и практической школой.***

***И во вступлении ко второму сборнику хотелось бы обратиться к тем, кто только начинает себя пробовать в научном творчестве. Пробовать и с нашей помощью в том числе. И чтобы это обращение было услышанным, опишу конкретную ситуацию:***

***Задерживаюсь на перерыве в аудитории. Наблюдаю следующую картину: внимательный взгляд, полуоткрытые губы, работа мысли на лице, он периодически взъерошивает волосы, читая и перечитывая непонятый абзац. «Напиши статью», - говорю я студенту 4 курса психологического факультета. Он задает вопросы на лекциях, ищет ответы, хочет и стремится. И что же я слышу в ответ? «Я? О чем? Я не умею. Я не знаю, как. Да и все уже написано».***

***Эти слова можно поставить в укор, как всей системе образования, так и каждому преподавателю в отдельности. К 4-му курсу мы благополучно сформировали у будущего специалиста комплекс неполноценности, уверенность в незначимости, ненужности его мнения, безынициативность, и сделали его творческим импотентом. Мы обучаем воспринимать, запоминать, заучивать и пересказывать. В крайнем случае, компановать по-новому, собирать из существующих кубиков информации новые картинки. А где в этом их личный прорыв? Где самопознание и самораскрытие? Возможно, первостепенное значение имеет в начале творческого пути мыслителя и психолога не столько публичное признание твоих текстов, сколько само проявление себя через тексты?***

***«Как писать статью? Дайте мне тему. Столько всего написано – что еще написать? У меня не получается так гладко, так логично, таким научным языком…» Для первых статей эти крики о помощи неизбежны. Первый крик ребенка не претендует на правильное, чистое «Ля», это просто констатация новой жизни. Первый взмах и полет из гнезда чаще всего заканчивается несколькими переворотами в воздухе, трепыханием и более-менее удачным падением. Никто не ждет от начинающих авторов шедевра, ждут озвучивания внутреннего вопроса. Ибо если вопрошает, значит, мыслит. Ждут намека на эту мысль, возможно потока мыслей,***

***которые складываются в причудливые узоры нового индивидуального узора реальности. Пусть даже ее маленького кусочка. Именно с этого начинается построение своего стержня в океанах информации. И в последствии существует надежда не сломаться, лавируя между мощными энергетическими вихрями жизни и найти свой собственный жизненный путь.***

***Что вообще отличает человека образованного? Развивающаяся в процессе образования способность мышления и креативность, формирующаяся способность обращать имеющиеся теоретические и практические знания в стратегии решения проблем и методы получения нового знания, в свое собственное «я знаю, как». И в этом как нельзя лучше помогает «попытка выразить себя через слово». Если вы испытываете трудности, то воспользуйтесь «шпаргалкой».***

***Порядок написания статьи для начинающих:***

***1. <u>Выбор темы.</u> Не у научного руководителя, не преподавателя спрашивайте, а у себя – что беспокоит на данный момент? В чем живешь? О чем думаешь? Что волнует и трогает за живое? Это и есть тема. Живая, твоя, выношенная и прожитая. Влюбились – пишите о влюбленности: возникновении, этапах развития, всплывающих проблемах и трудностях, переменах в мировоззрении в связи с этим событием. Расстались – пишите о привязанности, об одиночестве, страхе потери и боли потери и т.д.***

***2. <u>Содержание статьи.</u> Выбрали тему, сели перед листом бумаги или экраном компьютера и пишите! Ничего не читая!!! Пишите, что думаете, как видите, как пишется. Начнете читать – бросите писать или окончательно запутаетесь в предлагаемых концепциях и имеющихся взглядах. На втором этапе важно высказать именно свое мнение. Примерный план высказывания прост:***

- ***✓ Постановка проблемы или объяснение выбора темы статьи – ее актуальность.***
- ***✓ Определение основных используемых в статье понятий. Говорите об эмоциях – выведите свое определение эмоций, пишите о привязанности – определите это понятие. Как только вводите некое новое базовое понятие в свою статью – определяйте, чтобы было понятно, что именно вы имеете в виду.***
- ***✓ Описание истоков, причин возникновения проблемы исходя из вашего видения.***
- ***✓ Описание возможных следствий данной проблемы, внутренних и внешних процессов, сопровождающих это психологическое явление, о котором вы пишите.***
- ***✓ Ваше видение преодоления, трансформации проблемного поля в поле новых решений, качественного переворота или скачка. Или хотя бы пути дальнейшего исследования затронутого понятия.***

***3. <u>Ссылки.</u> А вот теперь идете в Интернет или библиотеку, задаете там название выбранной темы или ключевые понятия и видите большую часть того, что уже написано до вас. Преодолеваете первый ужас или другие эмоции: да, вы не первый. И начинаете выборочно читать, делая пометки абзацев, где есть высказывания, так или иначе затрагивающие вашу тему. Именно из этих пометок вы и сформируете ссылки – разноликость других мнений на эту же тему, с которыми вы можете соглашаться или не соглашаться, спорить и находить угол зрения, под которым вы увидите проблему по-новому.***

4. ***<u>Список литературы</u>. Когда-нибудь в подобных списках, надеемся, будет и ваше имя. И поэтому как начинающий автор не забывайте отдавать дань уважения авторам, прошедшим горнило творческих мук и преодолевшим маленькое, человеческое, претенциозное самомнение. Именно оно говорит: есть только мое мнение. Именно оно под воздействием бесчисленных мнений предает свое собственное.***

***Высшая задача воспитателя, как учил Сократ, состоит в том, чтобы научить людей взращиванию своей собственной души. Сущность образования и, в т.ч. психологии, по Сократу, есть лечение души. Душу нужно лечить от наносного и преходящего, освобождать от балласта ненужной информации, от ложных ценностей и стереотипов массового сознания, чтобы открывать поле для ее самораскрытия и самореализации.***

***Мы, как создатели этого сборника, видим свою цель в раскрытии потенциала души, помочь найти свой путь в жизни и в творчестве каждому, кто ощущает в себе Зов исследователя внутренних пространств. И этот потенциал, эти возможности намного больше, чем может показаться в начале. Тем более, что «В начале было Слово». А уж потом реальность. Начните создавать свою реальность через свое слово.***

***Редакторы данного сборника надеются, что работа, которая нас ждет впереди, окажется интересной, как теоретикам, так и практикам психологии, в качестве задающей вектор поиска и направление движения как мыслей, так и действий в формировании седьмой волны психологии. При этом нам очень хочется напомнить настоящим и будущим авторам этого научного сборника, что он посвящен седьмой – интегративной парадигме психологии.***

***Доктор психологических наук,***
***профессор Владимир Козлов***
***Кандидат психологических наук,***
***доцент Наталья Качанова***

# *Теория и методология.*

**В.В.Козлов**

## ПСИХОЛОГ: ИНТЕГРАТИВНАЯ ПОЗИЦИЯ.

В 2007 году возникла некоторая новая классификация направлений психологии, которая принадлежит выдающемуся современному психологу А.В. Юревич. К известной классификации академической и практической направлений психологии профессор Юревич добавил поп психологию.

В своей статье «Поп-психология» А.В. Юревич [1] подвергает критическому анализу нашу позицию по отношению к содержанию и смыслу работы психологу. В силу этого нам хочется уточнить наше понимание функций и этики работы психолога.

При вычленении трех видов психологии (академической, поп, практической) по А.В.Юревичу можно представить, что существуют и три этики психолога. Тем более, судя по статье, они имеют разный язык психологии, разное отношение к клиенту и разное понимание функций и целей своей профессии.

На наш взгляд, психолог является единой профессией и имеет единую этику и основывается на общечеловеческих моральных и нравственных ценностях гуманистического содержания.

Мы не отказываемся от своего тезиса, что основная функция психолога (если он и вправду психолог) – это функция учителя жизни, а в предельном выражении – духовного наставника, передающего глубинное знание о жизни своему клиенту. Самый успешный психолог, сущностно реализующий свои священные обязанности – это гуру, передающий знания и опыт как учитель ученику и воплощающий инициатический процесс второго рождения [2]. Именно реализация этой функции создает предпосылки свободного и всестороннего развития личности и ее уважения, сближения людей, создания гуманных отношений между людьми. Профессиональное требование не нанесения ущерба клиенту, когда ни процесс, ни результаты деятельности психолога не должны наносить ущерба его здоровью, состоянию или социальному положению, является минимальным социальным заказом на экологичность его работы.

Недавно я был на крупной столичной конференции и выслушал много докладов самых маститых ученых с мировым именем. У них была гениальная эрудиция, великолепно выстроенный язык и силлогизмы поражали своей красотой и изяществом, но никто не сказал, что он сам думает по поводу той проблемы, которую опредметил для выступления.

И я думал, «Эй, профессора, вам уже далеко за 60 и неужели вы все еще как молодые студенты, которым надо показать знание теоретического материала и никоим образом нельзя было сказать – «Я думаю»».

Иметь наглость быть, право иметь свое Я, претендовать на уникальность и реализованность – вот стезя психолога. Все изысканные тексты уже есть в книгах и Интернете. Жаждущий другой хочет Личности, обладающей полнотой бытия и жизненности, опыта, глубины и прозрачности понимания.

Любое психологическое воздействие и взаимодействие имеет основную цель – изменение качества человека, проявление и становление новой личности. В этом аспекте

«формирование всесторонне развитой, гармоничной», самоактуализирующейся личности является в самом глубинном смысле процессом «второго рождения».

По моему мнению, если психолог не центрирован на «второе рождение» личности, то он и не является психологом. То есть – направленность деятельности психолога на «второе рождение», тотальную трансформацию личности и есть основная отличительная особенность психолога.

Арни Минделл определил, что работа психолога очень похожа на работу повивальной бабки: как повивальная бабка помогает рождению младенца, так практический психолог помогает рождению духа [3].

Во всех традициях психотопологические координаты второго рождения одни и те же. Первое – это органический этап вынашивания. В даосских текстах говорится, что даосский мастер вынашивает в себе зародыш ученика.

Афонский старец, как сына, вынашивает в своем чреве своего ученика-подвижника. Отцы-схимники, использовали в качестве самого точного языка органические метафоры зачатия, вынашивания и родов, рождения нашего внутреннего младенца, чистоты, света, духа.

Юнг обращал особое внимание на те сны людей, в которых возникал младенец, священное дитя – символ новой жизни. Сны с младенцами, с играющими детьми – это всегда предвестники рождения чего-то нового. Недаром в немногих сохранившихся фрагментах философии Гераклита есть следующее: «Вечность – дитя, переставляющее шашки, царство ребенка».

Мы можем в этом смысле говорить о потоковом характере гармоничного взаимодействия психолога и его клиента. Более того – о совместном потоковом сосуществовании психолога и личности клиента, психолога и группы, в котором все происходит спонтанно, но гармонично и эффективно.

Психология занимается тем, что возвращает людей в равновесие или в Великую Равностность при удачном стечении обстоятельств. То, что называется кризисным состоянием или психологической проблемой, на внутреннем языке является посланием человеку о том, каким образом он был выведен из равновесия, какое отношение, социальная ситуация, поведение или качество личности ввергло его в пучину кризиса (материального, социального или духовного). При этом он сам должен обладать состоянием Великой Равностности как проявлением принципа беспристрастности психолога – не иметь предвзятого отношения к клиенту, какое бы субъективное впечатление он ни производил своим видом, психологическим состоянием, материальным и социальным положением, этнической, расовой и культурной идентичностью.

Психология (в практическом аспекте) занимается тем, что соотносит людей с тем контекстом, в котором они живут, с собой, с их семьей, с другими, с миром.

Психология занимается, прежде всего, возрождением человека. Основная технология психологии – это технология снятия ограничений, выход за их пределы. Можно сказать, что девиз психологии, если выразить его в двух словах, – «Простор открыт!» Выход есть, и ограничения можно снять, и психологические практики показывают, что все хорошо, на самом деле клеток нет и свет озаряет даль. Любое открывание простора развития и реализации это бесконечные модуляции состояния радости, экстаза или инстаза, это состояние, в котором может жить каждый человек. С точки зрения психологии, можно помочь человеку сонастроиться с ситуацией. Скажем, если у человека проблема – это значит, что он находится в разладе с окружающими, с семьей и с самим собой. Нужно

выбрать из арсенала методов, которыми ты владеешь, то, что лучше и быстрее всего поможет выполнению этой задачи.

Метод в интегративной психологии рассматривается в его триединстве:

1. как способ теоретического исследования;
2. как систему способов и приемов эмпирического изучения;
3. как профессионального психологического психотехнического, практического воздействия или взаимодействия с субъектом (индивидуальным или групповым).

Интегративная психология реализовывается в аспекте метода в его триединстве - как способа теоретического исследования, как системы способов и приемов эмпирического изучения, как профессионального психологического психотехнического, практического воздействия или взаимодействия с субъектом (индивидуальным или групповым)**.**

Следует отметить, что в первых двух компонентах современная психология достаточно сильна, но третий аспект метода, даже на уровне личностного роста, разрешения внутренних проблем самого психолога, очень не развит. Именно поэтому в настоящий момент остро стоит проблема психотехнизации психологии. Проблему методов воздействия на клиента необходимо толковать более многомерно и расширенно. На наш взгляд, современная психология не может существовать без инструментов самоисследования, методов разрешения внутриличностных и межличностных проблем, инициации духовного опыта, каковыми и являются психотехники, разработанные внутри психодуховных, в том числе религиозных, мистических, эзотерических традиций человечества.

При этом необходимо соблюдать определенные принципы использования методов:

а) они должны быть адекватны целям исследования и воздействия, возрасту, полу, образованию, состоянию, культурной и социальной идентичности клиента, условиям использования диагностических и психотехнических компонентов деятельности психолога.

б) безопасны не только для физического, психологического здоровья клиента, но и для его витальности, материальной, социальной, экзистенционально-духовной идентичности.

с) как результаты исследований психолога, так и методы воздействия, должны быть апробированными в социальной нише клиента и соответствовать требованиям научности и обоснованности.

Если у человека экзистенциальный кризис, это означает, что человек находится в разладе с более серьезной ситуацией своей жизненной эволюции. Человек может переживать духовный кризис, это значит, что ему уже тесно здесь, и он ощущает воздействие мощных сил, точно таких же, как силы, выталкивающие плод из чрева матери. Он испытывает духовный кризис для того, чтобы претерпеть второе рождение, отправиться в героическое путешествие за сакральными смыслами своего существования.

Психолог в этой ситуации особенно важен как гуру, который помогает другому выйти из его кошмара, безумия, когда мир рушится и трудно зацепиться за привычный труд, отношения, смыслы.

Именно в таких ситуациях психолог может помочь осознать лоно тайны, он может зачать зародыш индивидуальной истины, который может вырасти в новое знание себя и мира, себя в мире.

Слова, которые при этом могут быть сказаны психологом другому, должны действительно передавать суть, соль жизни.

На наш взгляд, необходимость в психологе как в специалисте не проявлена во время линейной стадии развития личности. Как личности, так и социальным сообществам разного уровня сложности, психолог нужен в ситуации кризиса.

Работа психолога при взаимодействии с кризисным клиентом (личностью или группой), должна опираться на следующие базовые принципы:

1. личностная проблема, дисбаланс всегда имеют глубинный смысл, они являются следствиями причин не только личной истории клиента, но и интерперсональных и трансперсональных уровней, причем причина и следствие образуют некоторую целостность – целостность психической реальности (ЦПР).
2. человеческая психика имеет уникальные возможности к самоисцелению, развитию, совершенствованию, приобретению целостности и гармоничности и выходу из кризисных состояний;
3. человек может самостоятельно повышать уровень целостности своего сознания, самостоятельно достигать интеграции, не передавая это основное право своей жизни другому человеку: психотерапевту, психологу, священнику – человеку, являющемуся носителем интегративных функций общества;
4. человеческая психика имеет необходимость в удовлетворении такой базовой потребности, как потребность в трансцендировании, в духовных измерениях существования;
5. личность уникальная мозаика дуальностей, а не идентификаций и сохраняет качество гомеостаза до тех пор, пока есть внутреннее соответствие между бинарными составляющими. Личность представляет собой систему напряжений между "Я" и "не-Я»;
6. необходимо осознание клиентом ответственности за целостность своей личности и приобретение интегративных навыков, что может свидетельствовать о его переходе на новый этап – этап зрелости, когда он может самостоятельно и с большой эффективностью для себя и окружающих не только пережить кризисную ситуацию, но и использовать кризисный опыт для самореализации;
7. Кризис является единственным условием для мощной и быстрой трансформации – возрождения личности.

Сегодня 500 факультетов в России дают диплом о высшем психологическом образовании.

Что они могут дать своему клиенту эти психологи, у 90 процентов из которых академические знания весьма фрагментарны, практические навыки нулевые во всех базовых парадигмах психологической помощи клиентам. Насколько они могут реализовать принцип компетентности психолога? С одной стороны – они наделены соответствующими правами и полномочиями выполнения психокоррекционных или других воздействий в соответствии с уровнем своего высшего образования, с другой – я не уверен в их профессиональной осведомленности и что они имеют право браться за решение тех вопросов, которыми занимаются.

Одновременно на рынке психологических услуг появилось огромное количество психологов из установки: «Что пожелаете», которые не представляют реальных возможностей современной психологической науки и практики, о пределах своей компетентности и границах своих возможностей.

Психолог должен владеть методами исследования и психологического воздействия на таком уровне, который позволял бы, с одной стороны, эффективно решать поставленную задачу, а с другой - поддерживать у клиента чувство удовлетворения от взаимодействия с психологом.

Мы уже не раз писали, что психолог для этого должен быть человеком реализованным, духовным, обладающим ясностью беспредельной и беспримерной по

отношению к другим, живущим в состоянии полусвета-полутьмы, полуясности, полупонимания, в состоянии практического неведения и неясности [2].

Можно провести всю жизнь, занимаясь разного рода тренингами, семинарами, конференциями, и это не даст никаких принципиальных изменений для того, чтобы родиться в Самости и обладать тайной жизни, быть чистым зеркалом онтологического смысла человеческого существования.

Психолог как зеркало, взглянув на которое человек может увидеть свою сущность и свое предназначение.

Как-то в 70-х гг. была конференция по популярной тогда теме «Буддизм и наука». И Алан Уотс, который был председательствующим, задал вначале сакраментальный вопрос: «Что может дать наука для достижения просветления?» Присутствующий на конференции мастер тибетского буддизма Тартанг Тулку Ринпоче ответил: «Ничего». Удовлетворенный председатель объявил конференцию закрытой [4].

Есть проблема профессиональной деформации во всех гуманитарных специальностях, в том числе психологии. Это та ситуация, когда профессионал становится «спящим в квадрате», начинает на реальность, людей, другого, смотреть через концептуальный мираж. Особенно это касается психологов академического склада. Мы согласны с А.В. Юревич, что фундаментальная наука и не должна быть понятной «человеку с улицы» [1].

Но и академические психологи не должны забывать о том, что человек всегда больше, чем теория, а самые важные жизненные вопросы не отвечаются наукой – здесь психология несостоятельна.

Важно проснуться самому психологу и это очень нелегко, и каждый, кто пробовал проснуться, знает это. Для этого нужно почувствовать неудовлетворительность психологического знания для бытия в мире и, в некотором смысле, признать свою несостоятельность как психолога.

И это очень важный первый момент понимания того, что любая концепция несостоятельна и любое понимание неполноценно. И если этот момент случился в твоей жизни – значит ты уже готов к пробуждению, и, может быть, ты уже пробужден.

Когда буддисты вступают на духовный путь, они дают клятву Бодхисаттвы: «Клянусь следовать по пути пробуждения. Я знаю, что я и все живые существа просветлены, пробуждены с самого начала. Клянусь реализовать это, и посвятить все силы этому».

Второй шаг – это внутренний договор со своей душой, что ты уже не будешь спать, сохранять ясность осознания, что ты сможешь смотреть на мир из невовлеченности.

Григорий Палама, великий реформатор исихазма XIV века, в своих «Триадах» сказал, что если бы духовное развитие, духовное совершенствование не было предзаложено, если бы богочеловечество уже не содержалось в человеке, оно было бы невозможно.

То, что предзаложено, – это индивидуальное свободное сознание, открытое активное пространство энергии, откуда мы творим мир с отношением-переживанием-смыслом.

Ученик спросил учителя, переправляясь с ним в лодке через реку: «Учитель, как мне познать Бога?», – «Познать Бога? Прыгай!», – «Но я же не умею плавать!», – «Прыгай!». Ученик прыгнул в воду, учитель схватил его за волосы и держал под водой, пока тот не начал задыхаться. Учитель выдернул его, нахлебавшегося воды, и спросил: «Чего ты хотел там, под водой, больше всего?», – «Воздуха, учитель, воздуха!», – «Когда твоя

жажда познать бога будет столь же сильной каждый миг, как тогда, когда ты желал воздуха, ты будешь иметь шанс, и твой путь может завершиться успехом».

Важно понять, что не спать – значит иметь все время потенциал к пробуждению, неистовый мотив, бесконечную неудовлетворенность и понимание неудовлетворительности знания.

Понимание того, что ни Фрейд, ни Леонтьев, ни Гроф, ни Уилбер, ни Брушлинский не раскроют твой коан жизни.

Понимание того, что ты сам должен родить свою танцующую звезду – свое понимание жизни, себя, других – свою психологию.

Если повезет родить свое понимание, свое учение, которое дает реальное знание о том, что такое природа человека, то с психологом происходит та трансформация, когда в нем рождается реальный учитель Знания.

Он может человеку прямо показать, что это такое – наше исконное, истинное состояние – тогда мы получим то, что называется прямой передачей, или прямым введением в знание своей природы.

Именно психолог, который испытал пробуждение, становится духовным наставником, который может внятно ответить на все вопросы человеческого существования и передавать своим клиентам глубинные смыслы существования.

Экзистенция жизни психолога, на мой взгляд, проста – **открывать новые просторы и поддерживать**. И базовый смысл работы психолога должен поддерживаться глубокой верой в возможности человека, в его потенциальность.

Каждый может больше. Самая важная функция психолога - суметь вдохнуть в своих клиентов уверенность, что они обладают безграничными возможностями, ждущими только того, чтобы им позволили проявиться. Внутри каждого человека скрываются не только решения всех жизненных проблем, но и потенциальная возможность прожить жизнь на уровне, гораздо более высоком, чем он в настоящий момент может себе представить.

*Литература*


1. Юревич А.В. Поп-психология // Вопросы психологии. 2007 № 1. - С. 3-15.
2. Козлов В.В, Психотехнологии измененных состояний сознания. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005.
3. Минделл А., Минделл Э. Вскачь задом-наперёд: процессуальная работа в теории и практике. – М.: ТПИ, 1998. – 224 с.
4. Козлов В.В., Майков В.В., Трансперсональная психология: Истоки, история, современное состояние. М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 603 с.



**М.М.Кашапов**


## О ТВОРЧЕСКОМ МЫШЛЕНИИ ПРОФЕССИОНАЛА В УПРАВЛЕНИИ КОНФЛИКТОМ


Работа подготовлена при финансовой поддержке РГНФ; № проекта 07-06-00279а


Управление конфликтом – комплекс необходимых мер влияния на человека или группу с целью структурирования и развития межличностного взаимодействия. Управление конфликтами возникает тогда, когда есть самоизменение, самодвижение.

Управление – это деятельность над деятельностью. Управляющее воздействие происходит тогда, когда содержание преобладает над формой.

*Цель управления конфликтами* – изменение содержания и интенсивности конфликтного взаимодействия, его масштабов для эффективного разрешения или урегулирования конфликта.

*Сущность управления* заключается в создании условий, под влиянием которых развертываются творческие способности сторон, участвующих в дискуссиях, но вместе с тем участники дебатов не выходят за определенные рамки, иначе противоречия могут перерасти в ссору и сопутствующие ей оскорбления.

Необходимо построить такие личные и деловые отношения в предстоящей ситуации, которые смягчат возможные осложнения для обеих сторон. Это также означает, что надо таким образом сконструировать процесс взаимодействия, чтобы отделить существо дела от взаимоотношений партнеров и тем самым избежать негативного субъективного влияния на решение проблемы.

*Компоненты готовности к управлению конфликтом:* 1) целевой, функциональный; 2) диагностический; 3) организационно-методический; 4) коммуникативный; 5) стимулирующе-регулятивный; 6) рефлексивный; 7) оценочный.

Основным показателем готовности служит успешное выполнение следующих функций управления конфликтом.

*Функции управления* - правильно организованная конфликтная ситуация оказывает благотворное влияние на деятельность человека и системы, в которой он трудится. Управление, в том числе и создание специальных ситуаций, предусматривает образование такой цепи событий, которые, отражаясь в сознании учащихся, логикой своего развития приводят их к определенным выводам.

Хотя организации и нужна гармоничная интеграция всех видов деятельности, она не может оставаться статичной и удовлетворенной существующим положением. Руководство должно проявлять активность, планировать новшества и должным образом реагировать на изменение внешней и внутренней среды.

Необходимость сознательного управления процессом становления и дальнейшего развития личных отношений в коллективе обусловлена тем, что в практике часто наблюдаются явления, когда, так или иначе стихийно сложившиеся отношения, диктуют руководителям выбор последующего содержания и форм предъявления требований. В этом случае требование из активного орудия формирования отношений превращается в своеобразную ответную «защитную» реакцию руководителя на те или иные действия подчиненных, т.е. оно как бы плетется в хвосте событий, фиксирует, отражает характер и уровень развития уже сложившихся отношений, но не изменяет направление этого стихийного процесса. Функции же творческого управления конфликтом: 1. Превращение конфликта в новые возможности. 2. Ускоренное продвижение в понимании друг друга. 3. Способствует личностному росту (развитию самоанализа и самопознания). 4. Очищает отношения от подтачивающих помех. 5. Стабилизирует и оздоровляет контакты партнеров по общению.

Многие гениальные произведения искусства были созданы в период конфликта между внутренним и внешним миром, в момент душевного кризиса творца и являлись его эмоциональным выходом. Креативность может генерировать целый ряд конфликтов. Креативность порождает напряжение, которое побуждает поиск. Состояние креативности – это состояние открытости как для своего внутреннего опыта (то, что происходит внутри) и для внешнего опыта. Обогащение личности происходит в процессе принятия этого многообразия.

*Стратегии управления конфликтом.* Понятие моральной угрозы при стратегическом консультировании созвучно понятию «формирование доктрины противника посредством его обучения» (В.А.Лефевр, 2000). Чтобы победить соперника, часто достаточно (и даже предпочтительнее) сформировать у него определенный образ ситуации или образ мира в

целом, побуждающий его к определенному поведению это актуально не только для вооруженных конфликтов, но и для конкуренции в бизнесе, высоких технологиях и т.д. Если человек воспринимает ситуацию как конфликтную, то она и станет для него конфликтной в дальнейшем (К.Томас). Способ восприятия ситуации определяет реакцию на нее. Любая типология не м.б. построена без учёта личностных детерминант. Личностные паттерны детерминируют поведение человека. Э.В.Ильенков в одной из своих книг задал вопрос: что всего важнее в искусстве воспитания? И тут же ответил: воспитание воображения. Именно оно является первым и наиболее прочным блоком в фундаменте интересов ребенка.

Образы конфликтной ситуации как внутренней картины: представления о себе, о другой стороне, о том, как другая сторона воспринимает меня входят в структуру конфликта наряду с такими компонентами как предмет, основная причина, стороны или участники, масштаб распространенности конфликтного взаимодействия,

Какие образы целесообразно формировать у оппонента. Образы, формируемые у оппонента, можно сгруппировать по следующим видам:

1. Образы конкретные (восприятие - отражают реальность, например, образ руководителя ), воспроизведенные (память), созданные (воображение) бывают статическими, динамическими и др. Враждебные аттитьюды являются предиспозициями к возникновению конфликтного поведения; конфликт, в противоположность, всегда есть взаимодействие.

2. Образы метафорические (например, «у одних людей преобладает чувство локтя, а у других – ногтя»). Данный вид образов наиболее ярко проявляется в условиях базового конфликта дефензивной личности. Такой базовый конфликт характеризуется противоречием между стремлением проявить себя (мотив реализации, признания) и страхом «выйти из тени жизни» (М.Е.Бурно) как конфликтный смысл личности (В.В.Столин).

3. Образы абстрактные (например, «при царе Горохе начальство уважали больше»).

4. Образы-символы (например, «белая роза – символ любви, а черная – печали»). Человек в состоянии гнева реагирует с особой эмоциональной нагрузкой. Ситуация воспринимается не как источник информации, но как искра, разжигающая пламя. Это точный признак для опознания необъективности реакции. В тех случаях, когда человек воспринимает ситуацию как факт, он сталкиваетесь лишь с трудностью разрешения самой ситуации. Если же она воспламеняет его, ему нужно заняться самоанализом до того, как он решит внести положительные перемены в ситуацию.

5. Образы модальные звуковые (словесные ассоциации), зрительные, обоняния. Например, на фоне контекста конфликтной ситуации из вашей памяти вдруг появляется какое-либо известное стихотворения знаменитого поэта или народная пословица: «Мир крепится дружбой людей», «Худой мир лучше хорошей ссоры», «Для того чтобы был мир необходимо желание обеих сторон, а для возникновения ссоры достаточно желания одной стороны». Поведение – это зеркало, в котором каждый показывает свой истинный облик (И.Гете).

6. Образы рефлексивные или образы «Я» (например, «Я – человек» или «Я поставил себя на его место») Тот, кто знает, что делать, выигрывает единожды, а тот, кто знает, зачем – всегда! В конфликтной ситуации данный феномен характеризуется, нередко, преувеличением опасности реального конфликта и драматизацией происходящих событий. Аргументационное поле – участок, на котором удается создать систему представлений и идей, общих для аргументатора и адресата (С.Г. Оганесян). Приемом, помогающим раскрыть аргументационное поле и являющимся достаточно безопасным для участника обсуждения, служит условное принятие тезиса, когда говорят “допустим, что это так ...” и просят продолжить мысль дальше. Аргументация как интеллектуальная деятельность предполагает обзор, критический анализ и селекцию оснований, представлений и доводов, необходимых для всех дальнейших рассуждений и достаточных

для этой цели. Аргументация представляет собой планомерное рассмотрение альтернативных версий с верификацией и оценкой их логических следствий. Представляется, что к основным методам аргументации относится интеллектуальное моделирование, мысленный эксперимент с последующим анализом выводов (Г.А.Брутян, В.Б. Родос). Рефлексивные образы могут быть успешно представлены в карте конфликта как графическом изображении элементов конфликтного столкновения с указанием проблемы, требующей решения, констатацией интересов и опасений сторон.

7. Образы понимания и интерпретации (опишите, какие образы были действительно поняты и пережиты Вами). Если вы ждете, чтобы кто-то другой дергал вас за ниточки, быть вам марионеткой. Мы любим людей за то добро, которое мы им делаем, и ненавидим их за зло, которое им совершаем (Л.Н.Толстой). Синтезирование точек зрения под углом рассматриваемой проблемы, способствует тому, что обобщенный образ конфликтной ситуации помогает справиться с конфликтной проблемой.

Стратегия управления конфликтами строится на следующих *принципах:* принцип опережающего, превентивного воздействия; принцип разумной достаточности в реагировании на возникшую конфликтную проблему; принцип нелинейной оптимизации социального взаимодействия предполагает непрямое воздействие на участников конфликтной ситуации; принцип конструктивной доминанты в условиях конфликтного взаимодействия.

*Процесс управления конфликтами* состоит из серии непрерывных, взаимосвязанных действий, включающих: целеполагание (в т.ч. принятие и реализацию решений), координацию совместных действий, контроль за соблюдением стандартов группового поведения и выполнением принятых решений. Управление конфликтами задает отношение субординации (упорядочение сверху вниз), координации (упорядочение горизонтально), реординации (упорядочение снизу вверх).

Управление конфликтами – целенаправленное воздействие на поведение людей в конфликтных ситуациях; деятельность по предупреждению, урегулированию и разрешению конфликтных столкновений, разногласий отдельных лиц и социальных групп. Изменяя один элемент конфликтной ситуации мы можем управлять течением конфликта в целом. Воздействие путем моделирования конструктивного конфликта м.б. стимулирующим или профилактическим. Управление конфликтами в широком смысле связано с манипуляциями и воздействием на причины конфликта. Управление в узком смысле обеспечивает разрешение конфликта или его эпизодов.

*Типы управления конфликтами:*

1.Эндогенный и экзогенный тип управления. Под эндогенным управлением понимается тот, где стороны сами проводят переговоры и другие, необходимые для его разрешения действия. Экзогенное управление конфликтом включает действия, предпринимаемые внешними для организации сторонами.

2.Прямой и косвенный тип управления. Косвенный тип характеризуется психокоррекцией общения (Добрович А.Б., 1987. С. 174-178). Иногда невозможно убедить оппонента в необходимости принять то или иное решение, изменить их мнение о личности. В этих условиях более целесообразно применить обходной маневр: дать возможность оппоненту на деле убедиться в правильности или ошибочности того или иного мнения.

3.Активный и пассивный тип управления.

Пассивный тип характеризуется тем, провоцирующие действия или негативные эмоции другого человека часто направлены не в нашу строну. Другой человек может иметь какую-то проблему, которая не имеет прямого отношения к нам. Возникает правомерный вопрос: зачем ввязываться в решение чужих проблем? Такой подход может быть особенно полезным при случайных столкновениях. Часто реакция человека является результатом его проблем.

Активный тип управления характеризуется преднамеренным психологическим вмешательством руководителя. Данная модель «вмешательства» разработана авторитетными в США психологами и педагогами Дж.Левинджером, А.А.Чикерингом и Л.Спринтолом. Основными путями вмешательства педагога в конфликт м.б., в зависимости от его характера либо «педагогический маневр» (В.Д.Семенов) и регулировка позиции старшеклассника в коллективе через целенаправленную организацию коллективной деятельности и общения, либо специально педагогически инструментированное прямое пресечение конфликта (В.М.Афонькова, 1975. с. 17).

*Процедура управления конфликтами.* Непосредственная работа по управлению конфликтом включает в себя:

1. Анализ причин конфликта (с их разделением на те, которые можно изменить и те, которые изменить нельзя).
2. Обязательное знание этапов конфликта.
3. Знание особенностей приемов и методов работы, которые можно использовать в соответствии с каждым этапом, а также умелое их использование.
4. Умение выделять индивидуальные особенности участников конфликта.

Управление конфликтами – деятельность, способствующая бескризисному развитию конфликта. Как перевести стихийно возникающий конфликт в психологически управляемый? Прием усиления, углубления противоречий в отношениях, доведение этих противоречий до парадокса. Суждение «или-или» уже не бесспорно. Мы приходим к мысли, что можно достигнуть очень многого, если только есть достаточно времени и желания для достижения поставленной цели.

*Структура действий по управлению конфликтом.*

1.Планирование ситуации или цепочки ситуаций, способных привести оппонентов к необходимому выводу.

2.Организация ситуаций, их инструментовка с учетом общих задач и содержания деятельности данного коллектива.

3.Тактичное руководство действиями оппонентов в ходе данной ситуации, осторожное подведение их к нужным выводам.

4.Выбор ситуации, свидетельствующей о том, что мнение коллектива уже созрело, помощь коллективу в его практическом воплощении.

*Условия управления конфликтами.* Для управления конфликтом важно опираться на следующее: типичные возрастные психологические особенности; личностные характеристики и качества; структуру мотивационно-потребностной сферы личности; типичные возрастные социально-психологические особенности группы; структуру группы и характеристики её основных единиц; уровень развития группы и характеристику межличностных отношений.

1. Внешние условия. Социальная среда, административное пространство должно податливо реагировать на возмущения, производимыми субъектами. Конструирование для обучаемого межличностной среды близкой к естественным жизненным ситуациям. Создание условий, необходимых для принятия точек зрения своих партнеров. Л.В.Путляева и Сверчкова отмечают, что совместное решение – не просто сумма мыслительных процессов членов группы в условиях общения индивидуальный процесс претерпевает качественные изменения. Ученик воспитывается сам. На долю учителя выпадает новая ответственная роль. Ему предстоит сделаться организатором той социальной среды, которая является единственным воспитательным фактором. Там, где он выступает в роли простого насоса, накачивающего учеников знаниями, он с успехом м.б. заменен компьютером, учебником, словарем, картой, экскурсией.

2. Внутренние условия. Люди должны рассматривать себя как одну из причин кризисного состояния и быть психологически готовы менять себя. Формирование установка на активное взаимодействие с социальной средой. Важнейшим условием эффективного педагогического вмешательства в конфликт является позиция педагога по

отношению к конфликту, подготовленность воспитателя к его решению (В.М. Афонькова, 1975. с. 18).

Важным внутренним условием управления конфликтом является понимание его сущности. Существуют различные подходы и направления в области современной конфликтологии. Нам представляется перспективной точка зрения Н.И.Леонов, согласно которой конфликт – это форма проявления противоречия, не разрешенного в прошлом или разрешаемого в настоящем, которое возникает в ситуации непосредственного взаимодействия субъекта с окружающими людьми и обусловленного противоположно выбранными целями, осознаваемыми или неосознаваемыми участниками ситуации действиями, направленными на разрешение или снятие противоречия (Н.И.Леонов). А конфликтное поведение личности понимается Н.И.Леоновым (2002) как пространственно-временная организация активности субъекта, регуляция которой опосредована образом конфликтной ситуации.

Развивая данный взгляд, мы определяем конфликт как столкновение примерно равных по силе, но противоположных по направленности тенденций (целей, мотивов, средств) участников взаимодействия (2003, 2006).

Психологическое управление конфликтным взаимодействием имеет следующие направления: 1. Целенаправленное создание условий для эффективного общения в коллективе. 2. Корректировка общения в коллективе. 3. Подготовка к продуктивному общению. Процесс учения детерминируется педагогическими условиями – содержанием обучения, его организацией и методами (Н.А.Менчинская, 1989, с. 93).

*Стили управления конфликтами* - это характеристика не столько отдельного исполнителя, сколько управленческого взаимодействия, так как руководители, учитывающие и не учитывающие индивидуальные особенности исполнителей, проявляют при этом и свои индивидуальные особенности. Стиль управления определяется сочетанием индивидуальных особенностей исполнителя и руководителя в контексте конкретной ситуации управленческого взаимодействия. Стиль управления – это определенная система предпочитаемых руководителями методов и приемов управленческой деятельности. Выбор того или иного стиля руководства детерминирован множеством взаимодействующих объективных и субъективных факторов, поэтому ни один стиль управления не является оптимальным без учета контекста конкретной ситуации.

*Степень управляемости конфликтом* – это сложное качество, которое выводится из сочетания, с одной стороны, уровня образования и профессиональной компетентности, а с другой – из уровня самооценки и притязаний личности. Различное сочетание указанных качеств проявляется в разной степени управляемости исполнителей. 1. Конфликтолог как инициативная фигура по праву является непосредственным участником своего конфликта. Здесь в его функции входит и проектирование, и инициация, и разворачивание конфликтного взаимодействия к его продуктивному разрешению: решению проблемы или развитию участников (Б.И.Хасан 1991, с. 15). 2. Занятие позиции третьего лица, заинтересованного в определенном исходе столкновения двух участников. 3. Консультативное усиление одного из участников, т.е. способствование разрешению с точки зрения этого участника.

*Творческий потенциал в управлении конфликтом* – внутренняя, энергетическая единица, стимулирующая появление различных творческих способностей. Творческий потенциал характеризуется не только способностью принимать нестандартные решения, проявлять активность в поведении, но и своеобразной способностью творчески относиться к себе, к своему труду, общению, взаимодействию с другими людьми, решению самых различных конфликтных ситуаций и вообще к жизни в целом.

*Творческое разрешение конфликтной ситуации* можно рассмотреть с четырех точек зрения: продукта; процесса; условий (способствующих или препятствующих творчеству); творческой личности. Творческое решение означает и преодоление противоречий. Причем

речь идет не только об общем противоречии, состоящем в том, что решение требует знаний, которыми работник ещё не располагает, а о противоречиях в содержании знаний, которые вначале кажутся совершенно несовместимыми. В связи с этим представляется перспективным создание соответствующих образовательных программ. Без ситуации успеха неизбежен разрыв между знаниями и действиями, между академическим развитием личности обучаемого и его позитивным личностным развитием; между знаниями о внешних закономерностях и знаниями о внутренних закономерностях.

*Основные разделы* ***мастер-класса*** *творческого мышления профессионала* ***«КРЕАТИВ»*****:**

Раздел I. Как научиться творчески думать в условиях конфликтной ситуации?

Творческое мышление состоит из следующих семи основных мыслительных этапов, каждый из которых выполняет свою особую функцию (*КРЕАТИВ* - акростих):

1. **К** - Комплексный анализ решаемой ситуации означает всесторонний подход к восприятию, осмыслению и пониманию противоречий, составляющих ядро конфликтной ситуации. Исходная рефлексия. Разнообразный поиск

2. **Р** - Разнообразный, веерообразный поиск оптимального решения, позволяющий с минимальными затратами добиться творческого результата.

3. **Е** - Единодушное принятие решения. Единодушное, (сбалансированное между аргументами «за» и «против») согласованное принятие творческого решения. Обозначается сектор познания, в рамках которого может быть найдено несколько верных решений, поскольку актуализируется дивергентное мышление.

4. **А –** Активная реализация решения. Активная, целенаправленная реализация принятого решения. Акцентирование внимание на позитивных сторонах реализуемого решения (“Что я буду делать в случае победы?»).

5. **Т –** Текущий контроль. Текущий, тщательный, оперативный контроль за исполнением решения, в случае необходимости проведение соответствующей коррекции процесса реализации решения.

6. **И –** Интерпретация результатов. Интерпретация, истолкование полученных результатов. Импульс к дальнейшим творческим поискам на основе полученной обратной связи.

7. **В** – выводы, «вытяжка» - извлечение уроков на будущее, завершающая рефлексия.

Структура блока включает в себя краткую характеристику определенного качества творческого мышления. В каждом блоке описано, примерно, 17-19 интеллектуальных качеств. Все изучаемые на тренинге качества, а их более 110, в своей совокупности образуют творческое мышление профессионала. После рассмотрения конкретного качества участникам тренинга предлагаются тестовые задания, упражнения и другие тренинговые процедуры. Специфика тренинга состоит в том, что отдельные функции профессионала (исследовательская, самоактуализация, предметная, коммуникативная и др.) вычленяются и развиваются в специальную деятельность с тем, чтобы впоследствии в сокращенном и автоматизированном виде они включаются в целостную ткань работы профессионала. Готовность разрешить проблему означает отказ от попыток доказать, что оппонент не прав, поэтому целесообразно позабыть прошлое и начать все сначала.

Раздел II. Как творчески (бесконфликтно) реагировать на замечания? В контексте данного раздела отрабатываются приемы конструктивного реагирования на критику. Совершенствуются умения в содержании критического замечания найти основу для творческого подхода к обсуждению возникшей конфликтной проблемы.

Раздел III. Тренинг личностного роста профессионала на основе гештальт-терапии. Цель данного раздела - формирование профессиональной компетенции, необходимой для осуществления творческого управления конфликтным взаимодействием. Особое внимание уделяется формированию терапевтических умений, необходимых для решения профессиональных задач в условиях напряженного межличностного взаимодействия. Профессионалу, работающему с людьми, важно обладать базовыми

психотерапевтическими и консультативными умениями, крайне необходимыми для совладания психотравмирующей ситуацией. В такой оперативной помощи нуждается нередко и сам профессионал, а также те люди, с которыми он стремится разрешить конфликтную проблему.

*Оценка эффективности тренинга* проводилась по следующим критериям: адекватность, экономичность, оперативность, креативность профессионального мышления.

Таким образом, творческое разрешение профессиональных проблем возможно с решением определенных вопросов. С одной стороны, с организацией ряда внешних условий (методическое обеспечение, своевременное обучение и др.), направленных на становление профессионала как субъекта деятельности. С другой стороны, с мерами, направленными на его личностное развитие, удовлетворяющими потребности в повышении компетентности, которая позволит не только профессионально ставить цели и задачи, но и выбирать эффективные, адекватные поставленным целям, надситуативные средства, способы и приемы выполнения профессиональной деятельности. Надситуативный вектор мышления характеризуется преобладающим направлением мыслительных действий, проявляющихся в процессе творческого решения конкретной ситуации.

Как показывает собственная практика работы в школе (17,5 лет), в вузе (25 лет), в системе повышения квалификации руководящих и практических работников (27 лет), суть образовательной среды состоит в том, чтобы она создавала условия, необходимые для удовлетворения потребностей участников педагогического процесса. Целью такой среды становится развитие творческой личности. Для этого нужно привести структуру образовательной среды в соответствие со структурой психики, которая по своему содержанию динамична, противоречива. Психологически грамотное управления развитием противоречий личности, составляющими ядро конфликта, позволяет конструировать благоприятную образовательную среду, в которой успешно проявляется и развивается творческая личность.

**В.А.Мазилов**

## СТАНОВЛЕНИЕ МЕТОДА ПСИХОЛОГИИ: СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ (ЭКСПЕРИМЕНТ)[1]

Как уже упоминалось, история любого метода психологии, в том числе и эксперимента, может быть прослежена, по крайней мере, со времен Аристотеля. Поскольку нас интересует использование методов в научной психологии, то обратимся к векам не столь отдаленным. Истории использования метода эксперимента посвящены специальные труды Э. Боринга (Boring, 1929, 1950), С.Л. Рубинштейна (1973), К. Рамуля (1966), П. Фресса (1966) и многих других. Поэтому постараемся выделить основные качественно различные этапы в применении этого метода. Как справедливо отмечал С.Л. Рубинштейн, по вопросу об эксперименте в психологии можно увидеть весьма различные точки зрения. Известный историк психологии М. Дессуар видел в использовании эксперимента в психологии малозначительный эпизод. Другие авторы, например Э. Боринг, полагали, что применение эксперимента в психологии означает новую эпоху, с которой целесообразно вести отсчет истории психологии как науки.

[1] Ограниченность объема настоящей публикации вынуждает посвятить статью исключительно проблеме становления эксперимента в психологии. Проблема становления метода самонаблюдения (неразрывно связанная с проблематикой настоящей статьи) рассматривается в специальной работе: Мазилов В.А. "Становление метода психологии: страницы истории (интроспекция) // Методология и история психологии, №1 (3), 2007

Полагаем, не следует ставить знак равенства между научностью психологии и использованием метода эксперимента.

Более или менее систематическое использование метода эксперимента к исследованию психологических вопросов можно проследить с середины XVIII столетия. До этого времени была распространена точка зрения, согласно которой экспериментирование в психологии вообще неприменимо (Рамуль, 1966, с.309).

В апреле 1787 года в предисловии ко второму изданию "Критики чистого разума" Иммануил Кант рассуждал о том, как определить, находится наука на верном пути или же движется ощупью. Вслед за математикой верным путем, по мысли Канта, пошло естествознание. "Естествоиспытатели поняли, что разум видит только то, что сам создает по собственному плану, что он с принципами своих суждений должен идти впереди согласно постоянным законам и заставлять природу отвечать на его вопросы, а не тащиться у нее словно на поводу, так как в противном случае наблюдения, произведенные случайно, без заранее составленного плана, не будут связаны необходимым законом, между тем как разум ищет такой закон и нуждается в нем. Разум должен подходить к природе, с одной стороны, со своими принципами, сообразно лишь с которыми согласующиеся между собой явления и могут иметь силу законов, и, с другой стороны, с экспериментами, придуманными сообразно этим принципам для того, чтобы черпать из природы знания..." (Кант, 1964, с.85-86). Использование метода эксперимента стало надежным признаком науки, находящейся на верном пути. На этом пути хотела оказаться и психология. По свидетельству Н.Н. Ланге, стремления применить эксперимент и к изучению психических явлений обнаруживаются приблизительно с половины XIX в. и находятся в тесной связи с расцветом экспериментальной физиологии. Систематическое использование эксперимента многими историками психологии расценивалось как важнейшее событие. Фон, на котором это событие произошло, Поль Фресс описывал следующим образом: "Философы, которые начиная с Декарта ставили перед собой эпистемологические вопросы, были постепенно подведены к психологическим проблемам. Эмпириков интересовало, как образуются сложные восприятия и ассоциируются идеи. Идеалистическое направление в противовес наивному реализму обращало особое внимание на роль организма и активности духа в происхождении наших ощущений и идей. На вставшие перед ними психологические проблемы философы давали пока лишь теоретические ответы, в рамках своих систем, и даже эмпирики для подтверждения своих теорий не прибегали к попыткам эксперимента, хотя и не отрицали самой возможности экспериментирования в психологии" (Фресс, 1966, с.26-27). "Поворотным пунктом в истории психологии, началом ее формирования как самостоятельной области научного знания явился тот исторический момент, который характеризовался превращением психических явлений в предмет экспериментального исследования", – так оценивал роль метода эксперимента Б.Ф. Ломов (Ломов, 1990, с.7). "По существу, с этого момента психология и начала развиваться как наука. Этот качественный скачок в динамике психологического знания был подготовлен всем предшествующим ходом развития науки и общественной практики" (Ломов, 1990, с.7). Столь же категоричен в оценке роли эксперимента в истории психологической науки Ю.М. Забродин: "Собственно, можно сказать, что эксперимент конституировал психологию как самостоятельную науку, построенную на опытном знании" (Забродин, 1990, с.16).

В самое недавнее время аналогичную позицию высказывает В.В.Козлов: «Можно с уверенностью утверждать, что первым предметом психологии является психофизиология органов чувств, ощущений и восприятий и первые эксперименты с данным предметом (Г.Т.Фехнер) посвящены измерениям ощущений в зависимости от величин физических раздражителей, порогов восприятия и построению психофизических шкал» (Козлов, 2006, с. 133). Как мы увидим, с такой позицией согласиться нельзя.

Итак, с мнением, что научную психологию конституировал эксперимент, согласны многие, как представители психологии позапрошлого и прошлого веков, так и наши современники. Но не все. Видный историк психологии Макс Дессуар (1867-1947) в своем “Очерке истории психологии” (Дессуар, 1912) расценивал начало использования эксперимента как обстоятельство малозначащее, эпизод, не сыгравший существенной роли в судьбе науки. Вероятно, необходимо согласиться с С.Л. Рубинштейном, отмечавшим, что история формирования психологии как самостоятельной науки не получила еще адекватного освещения.

На наш взгляд, источником многочисленных недоразумений по поводу использования эксперимента в психологии является упрощенное и неисторичное понимание самого психологического эксперимента. Нельзя ориентироваться только на внешнюю сторону метода. Как свидетельствует история психологии, виды психологического эксперимента многообразны, сам эксперимент может использоваться в сочетании либо с интроспекцией, либо с объективным наблюдением. Еще В.М. Бехтерев отмечал, что “эксперимент также может служить и целям субъективной психологии, как и целям объективной психологии, смотря по тому, что желают получить от эксперимента” (Бехтерев, 1991, с.9). Поэтому рассмотрим основные виды эксперимента, применявшиеся в психологии позапрошлого века. Напомним лишь, что целью нашей работы является не историческое описание, а методологический анализ, направленный на выявление возможной связи метода с теоретическими представлениями исследователей.

Еще раз повторю: история пишется победителями. История психологии в этом отношении отнюдь не исключение. Поскольку в конечном счете оказалось, что будущее за экспериментальной психологией (эпитет “экспериментальная” практически “автоматически” означал признание последней “научной”[*]), со временем стало казаться, что победа экспериментального метода была триумфальной: метод интроспекции оказался “замененным” методом объективного эксперимента. “Методу интроспекции, долгое время считавшемуся единственным в познании психического, и основывавшимся на нем умозрительным спекулятивным построениям был противопоставлен объективный метод эксперимента, позволяющий глубоко раскрывать законы психики и разрабатывать на этой основе действительную теорию психологии” (История становления…, 1990, с.7).

---

[*] В данной связи любопытно свидетельство П. Фресса, отмечавшего: "Мы довольно часто подчеркивали особый характер французской психологии, которая с самого начала называлась экспериментальной, чтобы нельзя было усомниться в ее научном характере. Но ни Рибо, ни Жане не были экспериментаторами, а Ж. Дюма посвятил экспериментированию лишь часть своей научной деятельности" (Фресс, 1966, с.52). О.М. Тутунджян, обсуждая проблему становления экспериментальной психологии во Франции, ссылается на Б. Бурдона, свидетельствующего, что "в конце XIX в. во Франции экспериментальная психология понималась достаточно односторонне и отождествлялась в основном с экспериментами по гипнотизму (который, как известно, имел широкое распространение), поэтому экспериментализты часто отождествлялись с гипнотизерами" (Тутунджян, 1990, с.57). Современному психологу, вероятно, покажется странным перечень секций Первого международного конгресса экспериментальной психологии в Париже в 1889 году: гипнотизм, наследственность, мускульное чувство, галлюцинации (Ланге, 1993).

К этому стоит добавить, что С. Кьеркегор свой труд, посвященный анализу взаимоотношений с любимой девушкой, также снабдил подзаголовком: "Экспериментальная психология" [126]. Все это свидетельствует лишь о том, что выражение "экспериментальная психология" понимается сегодня и "век тому назад" весьма по-разному.

В такого рода высказываниях, которых можно найти немало даже в специальной историко-психологической литературе много от мифа, созданного впоследствии адептами экспериментального метода. Дело не только в том, что метод эксперимента в течение весьма долгого времени, как уже говорилось, сочетался с интроспекцией. Дело даже не в том, что метод *научной интроспекции как эмпирический метод* (не путать с философской интроспекцией) появился практически одновременно с методом эксперимента в психологии. Можно сказать (ниже будет приведена попытка аргументировать эту точку зрения), что психологию *как науку* конституировала именно научная интроспекция как эмпирический метод (разумеется, если позволительно отрывать метод от других "конституирующих" условий).

Как уже говорилось, история любого метода психологии, в том числе и эксперимента, может быть прослежена, по крайней мере, с времен Аристотеля (напомним, что Аристотель предлагал осуществить эксперимент, чтобы убедиться в наличии соответствующей иллюзии). Говорить об использовании метода эксперимента в научной психологии, естественно, можно только, начиная с определенного этапа. Поскольку нас интересует использование методов в научной психологии, то отошлем читателя к прекрасному очерку П. Фресса, где подробно прослеживается предыстория научного эксперимента в психологии (Фресс, 1966). Как уже упоминалось, истории использования метода эксперимента в психологии посвящены специальные труды. Как справедливо отмечал С.Л. Рубинштейн, по вопросу об эксперименте в психологии можно увидеть весьма различные точки зрения. Так, если М. Дессуар видел в использовании эксперимента в психологии лишь весьма малозначительный эпизод, то другие авторы, напротив, полагали, что применение эксперимента в психологии означает новую эпоху, с которой, собственно, и начинается психология как наука. На наш взгляд, не следует ставить знак равенства между научностью психологии и использованием метода эксперимента.

Более или менее систематическое использование метода эксперимента к исследованию психологических вопросов можно проследить с середины XVIII столетия. До этого времени была распространена точка зрения, согласно которой экспериментирование в психологии вообще неприменимо (Рамуль, 1966, с.309). Не вдаваясь в дискуссии, сформулируем это по-другому: экспериментирование представлялось неуместным и не имеющим особого смысла. Это было время, когда ученые развивали "психологию своим анализом психической жизни, который всем еще обязан проницательности философа, склонного к созданию стройных систем" (Фресс, 1966, с. 18). Поэтому данные, полученные с помощью эксперимента, были не нужны: для подтверждения спекулятивных рассуждений было вполне достаточно внутреннего опыта (философская интроспекция, которую не стоит путать с научной). К.А. Рамуль выделяет несколько этапов, пройденных "психологическим экспериментом в его историческом развитии" (Рамуль, 1966, с.309). Психологический эксперимент на первой, начальной стадии своего развития, продолжавшейся приблизительно до середины XIX столетия, до экспериментальных работ Фехнера, Гельмгольца и др., характеризуется, по К.А. Рамулю, следующими общими чертами. Вопрос, который пытаются решить экспериментальным путем, касается количественной стороны сравнительно простого явления – остроты зрения или наименьшего угла зрения, под которым можно еще видеть предметы, продолжительности положительного последовательного образа, величины порога различения, величины пространственного порога осязания и т.д. Общий метод состоит в том, что берут определенное раздражение и постепенно изменяют его до тех пор, пока не наступит определенный эффект, после чего определяют величину раздражения, при которой эффект впервые наступил (Рамуль, 1966, с.309-310). Первые психологические опыты по своему общему методу представляются вполне аналогичными простым физическим опытам. Самонаблюдение при этих первых опытах носит элементарный характер, высказывания испытуемых касаются обыкновенно лишь наличия или

отсутствия эффекта (Рамуль, 1966, с.310). При этом слабо развито стремление путем контролирования условий опыта, многократного повторения, статистической обработки результатов, придать им большую точность и надежность (Рамуль, 1966, с.311). П. Фресс отмечал, что "успехи физиологии ощущений заставили признать влияние пространственно-временных условий и вообще участие психического в феноменальном отчете субъекта в своем опыте" (Фресс, 1966, с.27). Поэтому неудивительно, что первые психологи были физиологами, а иногда и химиками. Поскольку речь идет об области "пограничной" между физиологией органов чувств и "нарождающейся" психологией, то полезно, чтобы не совершить ошибку, особенное внимание обратить на конкретные цели и задачи исследователей-экспериментаторов.

**Метод эксперимента в научной психологии: предшественники (Г.Т. Фехнер)**

Густав Теодор Фехнер (1801-1887) – автор знаменитых "Элементов психофизики"(1860). "Этот труд по праву считается первым трудом по экспериментальной психологии" (Фресс, 1966, с.28). С мнением П. Фресса, конечно, не согласиться нельзя, но на некоторых обстоятельствах остановиться все же следует. Частично потеряв зрение в результате неудачного физического эксперимента, Г.Т. Фехнер приходит к мысли о занятии психофизикой. Что такое психофизика, по Фехнеру? Психофизика – "точная теория об отношениях между душой и телом и вообще между физическим миром и психическим миром" (Боринг, 1974, с.29). Фресс, безусловно, прав, утверждая, что "значение деятельности Фехнера определяется не его первоначальной мотивацией, а тем, что он взялся за психологическую проблему, создал экспериментальные методы ее решения и, наконец, попытался сделать обобщение, которое он назвал законом Вебера и которое ныне мы называем законом Фехнера" (Фресс, 1966, с.29). Но чтобы понять смысл деятельности Фехнера, не обойтись без выявления его мотивов. Э. Боринг пишет в "Истории экспериментальной психологии": "Фехнер дал четкое представление о природе психофизики как точной науки о функциональных отношениях или отношениях между душой и телом". Это представление выступило в качестве raison d'etre оправдания всего его труда. Наконец, мудрый вывод Фехнера о том, что он не в силах вести исследования психофизики по полной программе, а должен ограничить себя изучением ощущений, причем не ощущений вообще, а интенсивности ощущений. Он полагал, что окончательное доказательство его взглядов в одной области могло бы привести в конце концов к распространению этих взглядов на другие области" (Боринг, 1974, с.22). Важно подчеркнуть, что психофизика понадобилась Фехнеру "для того, чтобы показать всю мнимость дуалистической проблемы, которая исчезнет, если будет найдено уравнение, верно отражающее отношения между душой и телом" (Боринг, 1974, с.23). Отсюда понятно, что создавать психологию как науку или тем более конструировать методы для нее он вовсе не собирался. Поэтому Боринг прав, когда пишет о том, что Фехнером "был создан экспериментальный метод; этот метод не уступал по своему значению всему остальному и был порождением фехнеровского темперамента вопреки Гербарту" (Боринг, 1974, с.22). Напомним, что Гербарт, ратовавший за психологию как науку, тем не менее отрицал возможность достоверного психологического эксперимента. Возможность же существования психологии как науки находилась вне интересов Фехнера (в отличие, например, от экспериментальной эстетики, которой Фехнер с энтузиазмом, ему свойственным, занимался). Таким образом, можно констатировать, что психологии от Фехнера остался метод (она его позаимствовала, включив психофизику в *структуру психологии*). Но разрабатывался метод эксперимента Фехнером как психофизический, а не психологический. По мнению К.А. Рамуля, психофизический эксперимент Фехнера, в отличие от более ранних психологических и психофизических опытов, имеет следующие особенности: 1) использование специально выработанных экспериментальных процедур – методов едва заметных различий,

истинных и ложных случаев и средней ошибки, 2) стремление к получению максимально возможно точных и надежных результатов, находящее выражение в многократном повторении того же опыта с последующей математической обработкой полученных результатов (Рамуль, 1966, с.311). “Выработка специальных методов психофизического исследования означает начало, можно сказать, “психологизации” психологического эксперимента, начало перехода психологии от пользования экспериментальными методами, заимствованными от физики или физиологии, к пользованию своими собственными, специально психологическими методами, а многократное повторение того же опыта с последующей математической обработкой полученных результатов означает начало перехода в зарождающейся экспериментальной психологии от более или менее дилетантского и вследствие этого неточного экспериментирования к более точному научному исследованию” (Рамуль, 1966, с.311). Сам Фехнер подчеркивал специфику *психофизики* как области, в которой возможно экспериментирование: “Психофизический эксперимент, до сих пор находивший лишь случайное место то в физическом, то в физиологическом кабинете для опытов, выступает теперь с претензией на свое собственное помещение, свою собственную аппаратуру, свои собственные методы” (цит. по (Рамуль, 1966, с.312)). К.А. Рамуль, что особенно важно подчеркнуть, отмечает, что эксперимент на этом этапе имеет черты, сходные с экспериментами в прошлом: во-первых, элементарный характер исследуемых явлений; во-вторых, количественный характер опыта; в-третьих, сравнительно незначительная роль самонаблюдения. По точной характеристике О. Кюльпе, довундтовский эксперимент выглядит так: “Самонаблюдением не занимаются, испытуемые подобны автоматам, которых раздражают, и которые на это реагируют” (цит. по (Рамуль, 1966, с.312)).

Подведем итоги. Г.Т. Фехнер, бесспорно, внес огромный вклад в разработку экспериментального метода. Поскольку Фехнер был не экспериментальным психологом, а психофизиком, это был психофизический метод. Фехнер разработал конкретные методические процедуры (метод истинных и ложных случаев, средних ошибок, минимальных изменений), реализующие психофизический метод. Психофизический подход Фехнера был включен последователями (в первую очередь В. Вундтом) в физиологическую, экспериментальную психологию. При этом вся психофизика была переосмыслена. Фехнеровское разделение на внутреннюю и внешнюю психофизику было отброшено. Психофизика стала интерпретироваться в духе психофизического параллелизма, тогда как Фехнер придерживался теории тождества. Э. Боринг по этому поводу писал: “... точка зрения Фехнера на отношения между душой и телом не была точкой зрения психофизического параллелизма, а скорее соответствовала тому, что определяется как *гипотеза тождества*” (Боринг, 1974, с.23). Методы Фехнера в экспериментальной психологии были применены к изучению другого *предмета*. Фехнер, таким образом, является одним из предшественников экспериментальной психологии: сам Фехнер психологом не был и психологические вопросы не разрабатывал.

**Метод эксперимента в научной психологии: предшественники (Г. Гельмгольц)**

Еще одним предшественником экспериментальной психологии является Герман Гельмгольц (1821-1894). Хирург, затем профессор физиологии, а впоследствии профессор физики в Берлинском университете, он прославился своими исследованиями в области физиологии органов чувств. Наиболее известна его работа “Физиологическая оптика” (1855-1866), в которой рассматриваются как физические, так и физиологические и психологические аспекты. “Величайшим, может быть, примером психологического эксперимента является и доныне третья часть “Физиологической оптики” Гельмгольца, в которой этот основатель экспериментальной психологии, исследуя состав наших зрительных представлений о пространстве, выделил рядом целесоообразных и тонких опытов элементы этих представлений и определил их значение”, – эти строки,

принадлежащие Н.Н. Ланге, опубликованы в 1893 году. Конечно, Гельмгольц не был психологом. “Гельмгольц не был психологом, но его влияние на возникающую психологию было весьма значительным” (Фресс, 1966, с.31). Значительность его влияния объясняется тем, что он разработал технику функционального эксперимента: установление зависимости определенного явления от какого-либо фактора, т.е. выяснение функциональной связи переменных.

Как писал Фресс, “успехи физиологии ощущений заставили признать влияние пространственно-временных условий и вообще участие психического в феноменальном отчете субъекта в своем опыте” (Фресс, 1966, с.27). Возможности экспериментального исследования ощущений и восприятий, продемонстрированные Гельмгольцем, также были ассимилированы рождающейся психологией. При этом, как мы увидим в дальнейшем, экспериментальный метод, прототипом которого был гельмгольцевский, будет использован экспериментальной, физиологической психологией, но уже применительно к другому предмету. Гельмгольц, как и Фехнер, не был психологом. Экспериментальные процедуры использовались им для решения конкретных исследовательских задач.

**Метод эксперимента в научной психологии: В. Вундт**

Вильгельм Вундт (1832-1920) был “одновременно первым психологом и первым мэтром этой новой дисциплины” (Фресс, 1966, с..31). Как уже отмечалось, Вундт широко использовал метод эксперимента, сделав психологию экспериментальной научной дисциплиной. Программа, некогда провозглашенная Френсисом Бэконом, согласно которой природа легче открывает свои тайны, когда ее “пытает наука”, оказалась распространена и на человеческую душу. В психологии стал использоваться эксперимент и (вспомним знаменитый кантовский тезис) она все же стала наукой.

В чем видел роль эксперимента в психологии В. Вундт? Напомним, В. Вундт выделил особую область – физиологическую психологию: “Мы называем нашу науку физиологической психологией, потому что она есть психология, изучаемая с физиологической точки зрения” (Вундт, 1880, с.2). “Проблемы этой науки как ни близко касались они физиологии, раньше большею частью относились к области психологии; средства же к решению этих проблем заимствованы от обеих наук. Психологическое самонаблюдение идет рука об руку с методами экспериментальной физиологии и из приложения этих методов к психологии возникают, как самостоятельные ветви экспериментального исследования, психофизические методы” (Вундт, 1880, с.2). Вундт указывает, что если подчеркивать самостоятельность метода, то физиологическую психологию можно называть экспериментальной (в отличие от психологии, основанной исключительно на интроспекции). Главная область физиологической психологии – ощущения и произвольное движение. Вундт подчеркивает, что задача физиологической психологии “заключается в исследовании элементарных явлений психической жизни” (Вундт, 1880, с.5). Исходной точкой эта психология должна иметь физиологические явления, с которыми психологические явления имеют теснейшую связь. Вундт резюмирует: “Таким образом, центр тяжести нашей науки не лежит в собственно в сфере внутреннего опыта, в который она старается проникнуть как бы извне. Именно поэтому-то она и может пользоваться экспериментальным методом, этим могущественным рычагом естествознания. Сущность эксперимента состоит, как известно, в произвольном, и, – поскольку дело идет об открытии закона отношения между причинами и их действиями, – в количественно определенном изменении условий явлений. Но искусственно могут быть изменяемы только внешние, физические условия внутренних явлений, и только они одни доступны внутреннему измерению. Отсюда очевидно, что может быть речь о применении экспериментального метода только собственно к психофизической области” (Вундт, 1880, с.5).

Здесь хочется сделать небольшое отступление. И.Кант в свое время высказал сомнения по поводу того, что психология когда-либо станет наукой. Усилия Гербарта по применению математики в психологии, психофизические исследования подготовили почву к тому, что в значительной степени кантовские возражения оказались преодоленными. Из приведенных выдержек хорошо видно, что Вундт, по сути, дает "ответы" на кантовскую критику. Я прошу вспомнить, почему, по Канту, психология не может быть наукой ("...в качестве экспериментального учения учение о душе не может когда-либо приблизиться к химии, поскольку многообразие внутреннего наблюдения может здесь быть расчленено лишь мысленно и никогда не способно сохраняться в виде обособленных [элементов], вновь соединяемых по усмотрению..."). По убеждению автора настоящих строк, это кантовское замечание в значительной степени предопределило вундтовскую программу, ориентированную именно на фиксацию, описание, каталогизацию и выявление законов соединения элементов. Таким образом, в течение целого столетия психология развивалась под влиянием кантовских идей. Иногда критика бывает действенной...

Общий вывод по вопросу о психологическом эксперименте Вундт формулирует так: "Тем не менее, было бы несправедливо оспаривать возможность экспериментальной психологии; действительно, эксперименты, в сущности, могут быть только психофизическими, но не психологическими, если только под психологическими экспериментами понимать такие, в которых внешние условия внутренних явлений не играют никакой роли; но очевидно, что различия, получаемые от искусственного изменения условий явления, зависят не исключительно от характера самих условий, но также и от природы самого явления. Таким образом, путем изменения внешних условий мы можем изменять течение внутренней жизни, что существенно способствует выяснению для нас законов самой душевной жизни. В этом смысле всякий психофизический эксперимент есть в то же время эксперимент психологический" (Вундт, 1880, с.5).

Вундтом были разработаны специальные требования к проведению эксперимента:

1. Наблюдатель должен по возможности сам определять наступление подлежащего наблюдению явления.
2. Наблюдатель должен, поскольку возможно, схватывать явления напряженным вниманием и прослеживать таким вниманием их во время протекания.
3. Нужно, чтобы каждое наблюдение в целях подтверждения его данных можно было многократно повторять при одинаковых условиях.
4. Необходимо планомерное качественное и количественное изменение условий протекания изучаемого процесса.

Совершенно очевидно, что эти требования могут быть выполнены только в определенных условиях. Поэтому, когда психологи в Вюрцбурге попытались экспериментально исследовать процесс мышления, оказалось, что все требования Вундта ими нарушаются.

В целом справедливо будет сказать, что метод эксперимента использовался Вундтом как вспомогательный, создающий оптимальные условия для самонаблюдения. Именно самонаблюдение давало информацию о внутреннем опыте. Метод эксперимента имел ограниченное значение еще потому, что распространялся, как мы видели, только на область физиологической психологии. Мышление, по Вундту, не может исследоваться экспериментально. Исследования психологов Вюрцбургской школы, в которых мышление было подвергнуто экспериментальному исследованию, критиковались Вундтом, т.к., по его мнению, в этих экспериментах систематически нарушались вундтовские требования к эксперименту в психологии.

**Метод эксперимента в научной психологии: Г. Эббингауз**

Герман Эббингауз (1850-1909), немецкий психолог, который, как отмечает П. Фресс, своей оригинальностью “обязан самостоятельности своего образования” (Фресс, 1966, с.35). Сначала студент в Германии, кочующий из города в город по обычаю того времени, он отправляется затем в Англию и во Францию, где зарабатывает на жизнь трудом учителя. В Париже он случайно покупает “Элементы психофизики” Фехнера, которые производят на него сильное впечатление. Эббингауз извлекает из него указания для изучения более сложных процессов, таких, например, как память (Фресс, 1966, с.35).

Г. Эббингауз приходит к мысли использовать число повторений в качестве меры памяти. Он придумывает большое количество бессмысленных слогов (2300), чтобы элиминировать ассоциативные связи, разрабатывает методы исследования памяти (метод заучивания, метод сбережения).

Г. Эббингауз, таким образом, был первым, кто нарушил предписание Вундта, распространив эксперимент за пределы области ощущений и движений. Как писал М.Г. Ярошевский, труд Эббингауза открыл новую эпоху в развитии экспериментальной психологии: “Изобретение Эббингауза позволило перейти от теории к эксперименту. По существу, оно было первым собственно психологическим методом, созданным психологом, поскольку всеми предшествующими методами психологию снабдили другие области, главным образом физиология. Веками психология руководствовалась учением об ассоциации. Теперь оно поступило в лабораторию на экспериментальную проверку” (Ярошевский, 1985, с.255). М.Г. Ярошевский сопоставляет экспериментальную деятельность Эббингауза, Вундта и Гальтона: “Но на стороне Эббингауза было принципиальное преимущество. Оно состояло в переходе к объективному методу. Вундт считал устранение интроспекции из психологии бессмыслицей. На такую “бессмыслицу” и решился Эббингауз” (Ярошевский, 1985, с.255). По нашему мнению, с этим утверждением согласиться полностью нельзя. Эббингауз не предпринимал никакой “бессмыслицы”, он не пытался устранить интроспекцию. В его экспериментах (Эббингауз сам был испытуемым) интроспекция была не нужна, потому что производилось *измерение*, которое предполагает объективные показатели (количество повторений, время и т.д.). Когда же речь идет о *добывании научных фактов*, т.е. об эмпирических методах, на первый план выходит самонаблюдение. Характерно, что в своем фундаментальном руководстве “Основы психологии” в разделе “О памяти” Эббингауз делает следующее замечание: “Лет 20 тому назад наши познания о явлениях памяти в существе ограничивались разобранными нами общими законами и немногими более определенными, но отчасти лишь малонадежными выводами из самых повседневных данных нашего опыта. С тех пор экспериментальное исследование успело овладеть предметом и выяснить огромное множество весьма важных подробностей” (Эббингауз, 1911, с.193). Само изложение материала строится традиционно: душа, ее свойства, роль памяти и т.д. Результаты экспериментальных исследований излагаются в разделе “Изучение частностей”, что, на наш взгляд, точно соответствует пониманию Эббингаузом роли экспериментальных методов в психологическом изучении памяти.

Тем не менее, нельзя не согласиться с тем, что опубликование книги “О памяти” (Ebbinghaus H., 1885) имело огромное стимулирующее влияние на психологию: возникло впечатление, что вундтовский запрет на экспериментирование в области высших психических процессов не был оправдан. Успех исследования Эббингауза послужил примером для многих, кто хотел бы ставить психологические эксперименты не по вундтовской схеме. Главный результат работы Эббингауза, бесспорно, в том, что было доказано: “экспериментальная психология может выйти за пределы области ощущений при условии нововведений” (Ярошевский, 1985, с.35).

**Метод эксперимента в научной психологии: Н.Н. Ланге**

Ученым, внесшим большой вклад в мировую психологическую науку, был русский психолог Николай Николаевич Ланге (1858-1921). Окончивший историко-филологический факультет Петербургского университета (Ланге учился у известного психолога Михаила Ивановича Владиславлева), Н.Н. Ланге отправляется в Европу "для приготовления к профессорскому званию" (во Францию и в Германию). В Лейпциге Ланге работает у Вундта, где становится сторонником использования экспериментального метода в психологии. Вернувшись в Россию, Н.Н. Ланге работает в Одессе в Новороссийском университете, где организует психологическую лабораторию.

Н.Н. Ланге не только был сторонником использования эксперимента и тонким экспериментатором, что позволило получить результаты, вызвавшие резонанс в мировой психологии и широко обсуждавшиеся на страницах научных журналов в Европе и Америке, но и одним из первых (уже в 1893 году) дал исторический очерк использования метода эксперимента в научной психологии и проанализировал возможности этого метода (Ланге, 1893). Кратко остановимся на анализе, сделанном Ланге. Ланге отмечает, что психологический эксперимент имеет особую ценность преимущественно в трех отношениях:

1) значение психологического эксперимента как улучшающего самонаблюдение;

2) значение эксперимента как особого логического метода (т.е. особого логического приема открытия зависимости между психическими явлениями);

3) значение эксперимента как средства измерения психических явлений.

Кроме того, Н.Н. Ланге выявляет значение объективного эксперимента в психологии ("такого, в котором исследователь изучает психическую жизнь иного существа по ее внешним проявлениям или знакам в виде разнообразных движений и слов" (Ланге, 1893, с.XXXIV), усматривая его в экспериментах над загипнотизированными и в опытах над животными.

Знаменитое исследование Н.Н. Ланге, посвященное "закону перцепции", также выполнено методом эксперимента. Н.Н. Ланге характеризует закон перцепции следующим образом: "Мое исследование привело меня к убеждению, что в основе всех этих процессов лежит один принцип, один и тот же закон, и при том закон весьма общего характера и весьма своеобразного содержания. Этот общий закон можно выразить так: *процесс всякого восприятия состоит в чрезвычайно быстрой смене целого ряда моментов или ступеней, причем каждая предыдущая ступень представляет психическое состояние менее конкретного, более общего характера, а каждая следующая – более частного и дифференцированного*" (Ланге, 1893, с.1).

Поскольку процесс перцепции состоит в быстрой смене все более и более частных, дифференцированных психических состояний, в обычных условиях мы не замечаем этих ступеней. "Но изменив обыкновенные условия восприятия, устроив эксперимент так, чтобы мы могли прерывать на известных ступенях цепь этих быстро сменяющих друг друга состояний сознания, мы убедимся в верности выставленного принципа, как он ни кажется удивителен на первый взгляд" (Ланге, 1893, с.2).Внимание Н.Н. Ланге сосредоточено на исследовании процесса. Но было бы ошибкой считать, что для Ланге процесс просто смена быстро сменяющих друг друга стадий. Понятие процесс имеет для Н.Н. Ланге биолого-генетический смысл. "В этих ступенях сознания... надо видеть параллельность тем ступеням, которые развивались в процессе общей эволюции животных: по мере дифференцирования органов чувств и нервных центров, все более и более специальные свойства вещей обнаруживались для сознания животного, совершенно параллельно тому, что вышеуказанный принцип обнаруживает в сознании индивидуальном. Подобно тому, как эмбриологическое развитие человека повторяет в несколько месяцев те ступени, которые некогда проходило общее развитие рода, так и индивидуальное восприятие повторяет в несколько десятых секунды те ступени, какие в течение миллионов лет развились в общей эволюции животных" (Ланге, 1893, с.2) .Здесь очень важно подчеркнуть, что эксперимент для Ланге не средство получения

эмпирического материала, а средство доказательства справедливости общего утверждения. Это отмечает и сам Н.Н. Ланге: “Лучшее средство для проверки и доказательства нашего утверждения могут дать те, столь хорошо ныне разработанные, методы экспериментальной психологии, которые называются психометрическими, и задача которых состоит в измерении продолжительности психических процессов. Действительно, если перцепция состоит в последовательной смене все более и более частных суждений, то измерение продолжительности разных по степени общности форм суждения должно ясно обнаружить, что суждение более общего характера требует менее времени, чем суждение более частное, и точно определить всю последовательность ступеней перцепции” (Ланге, 1893, с.3). Н.Н. Ланге использует метод, который широко использовался в школе В. Вундта. В частности, используя такого рода методику, однофамилец русского психолога немец Людвиг Ланге в 1886 году обнаружил феномен различия сенсорной и мускульной реакций (в современной терминологии моторная и сенсорная установки). Для нашей темы чрезвычайно важно подчеркнуть, что в Лейпциге у Вундта интересовались в первую очередь структурой сознания. Как отмечает по этому поводу Н.Н. Ланге, “различие мускульной и сенсориальной реакции было первоначально обнаружено внутренним самонаблюдением и затем уже проверено объективными психометрическими результатами” (Ланге, 1893, с.11). Н.Н. Ланге же интересует процесс перцепции (“Как известно, прямо определять (инструментально) продолжительность психических процессов мы не можем. Все, что мы в состоянии, это – определять продолжительность между появлением какого-нибудь внешнего раздражения и каким-нибудь нашим сигнальным движением, которое обозначает, что это раздражение нами сознано” (Ланге, 1893, с.3)), который измеряется объективно. Н.Н. Ланге не против интроспекции. Отдавая дань традиции, Н.Н. Ланге сам был испытуемым в собственных экспериментах (“Вообще я думаю, что, по крайней мере в настоящем положении экспериментальной психологии, полезнее оставлять за собою место объекта опыта, предоставляя своему менее опытному товарищу управлять инструментами” (Ланге, 1893, с.8)). Тем не менее, очевидно, что Н.Н. Ланге разрабатывает объективную психологию, где субъективные данные, полученные с помощью самонаблюдения выполняют лишь функцию контроля. Необходимо подчеркнуть, что эксперимент, по Н.Н. Ланге, направлен не на получение эмпирических данных (“добывание фактов”), а на доказательство справедливости гипотезы. Эксперимент у Н.Н. Ланге используется как инструмент проверки гипотезы. Таким образом, метод эксперимента в психологии выступает у Н.Н. Ланге в существенно ином качестве (по сравнению с вундтовской физиологической-экспериментальной психологией).

**Метод эксперимента в научной психологии: А. Бине**

Французский психолог Альфред Бине (1857-1911) был сторонником экспериментального метода. “Будучи прирожденным экспериментатором, он больше верил фактам, чем теориям” (Фресс, 1966, с.53). Независимо от психологов из Вюрцбургской школы, А. Бине получил ряд сходных результатов. Как уже упоминалось, Вундт ограничил сферу применения эксперимента физиологической психологией. Г. Эббингауз распространил эксперимент на исследования памяти. А. Бине был сделан следующий важный шаг: он использовал метод эксперимента для изучения мышления. При этом, как справедливо отмечал С.В. Кравков, произошло расширение самого понятия эксперимента. По Вундту, “эксперимент мы имеем лишь тогда, когда оказываемся в состоянии путем количественно планомерно изменяемого материального раздражителя изменять эффект, непосредственно с ним связанный и регистрируемый, по возможности, объективно. Понятно, что подобной норме, действительно, наибольше могли соответствовать исследования области ощущений, волевых движений и физиологического выражения чувств, поскольку результаты таких исследований могли приобретать

численный и объективный характер" (Кравков, 1922, с.101). Распространение эксперимента на область мышления делает старое определение слишком узким: "Прежнее определение эксперимента оказывается уже слишком узким и материалистическим. Очевидно, что процессы мышления не стоят в однозначной связи с каким-либо внешним раздражением, как это имеет место в области ощущений. Равным образом, переживания мысли и не выражаются сколь-либо однозначно и непосредственно объективно" (Кравков, 1922, с.101). Согласно Бине, "под раздражением следует понимать не просто воздействие на наши органы чувств материального агента, но и всякое изменение вообще, которое экспериментаторы вызывают в сознании испытуемого по своей воле; так речь психолога есть раздражитель не менее определенный, чем обычные сенсорные раздражители" (Binet, 1922, p.3-4). Испытуемыми в экспериментах Бине были его дочери Арманд и Маргерит. Они получали задания понять слово или выражение, найти понятие, находящееся в определенном отношении к заданному и т.д. Испытуемые должны были с помощью интроспективного наблюдения описать, что с ними происходило при выполнении задания. А. Бине настаивал, чтобы показания испытуемых были как можно полнее. Аналогичные требования выдвигали и психологи Вюрцбургской школы, так что возник вопрос о приоритете. А. Бине отстаивал свой приоритет в использовании метода систематического самонаблюдения. Для того, чтобы получить интересующую его информацию, А. Бине вступал с испытуемыми в диалог, использовал метод направленного, активного опроса. Бине, изучая роль образов в мыслительных процессах, прибегает, в целях лучшего уяснения и дополнения даваемой испытуемым картины переживаний, к постановке вопросов. Весь процесс дачи показаний приобретает у него в очень многих случаях характер достаточно длительного диалога между экспериментатором и испытуемым. (Кравков, 1922, с.106).

Результаты, полученные Альфредом Бине в экспериментах по изучению мышления, в целом совпадают с итогами исследований вюрцбуржцев: обнаружен факт существования несенсорных компонентов, играющих значительную роль в мышлении. И Бине, и вюрцбургские психологи отмечали, что интроспекция не позволяет в необходимой степени фиксировать мысли испытуемого. П. Фресс замечает, что Бине пришел к тем же выводам, что и Вюрцбургская школа: существует мышление без образов, которое ускользает от интроспекции. Несмотря на этот вывод, Бине остался верен – в теории – интроспекции, не считая при этом, что она дает нам прямое и тем более безошибочное знание психических фактов (Фресс, 1966, с.53).

К сказанному стоит добавить, что и вюрцбуржцы, и Бине исследовали структуру мышления, пытаясь выявить его состав (роль образов в мышлении, роль мыслей и т.д.). В Вюрцбурге Нарцисс Ах заинтересовался собственно процессом мышления, что, естественно, повлекло за собой и изменение самого эксперимента. На этом основании некоторые авторы (например, С.В. Кравков) рассматривают исследования Аха отдельно, противопоставляя его работы другим вюрцбуржцам. Мы думаем, что для этого нет достаточных оснований: просто Ах модифицировал свою исследовательскую программу, внеся необходимые изменения (к слову сказать, такую возможность имел и Бюлер, но, как известно, ее не использовал).

**Метод эксперимента в научной психологии: Вюрцбургская школа**

Психологи из Вюрцбургского психологического института приступили к исследованию мышления. Схема экспериментов была следующей: испытуемым предъявлялись слова, "отправляясь от коих они должны были совершать определенный умственный процесс, как-то: понять слово, найти к нему кординированное, родовое или видовое понятие, найти какое-либо прилагательное, представить наглядно названный предмет и т.п." (Кравков, 1922, с.102). В других случаях требовалось связать

предъявленные слова в требуемом отношении, давались выражения, в том числе и абстрактного, философского содержания и требовалось их оценить.

Следует особенно подчеркнуть, что в экспериментах в Вюрцбургской школе наблюдается активное взаимодействие экспериментатора и испытуемого, выражающееся в прямом “выспрашивании”.

С.В. Кравков отмечает: “Возможность давать различные инструкции, вынуждающие испытуемого, отправляясь от данных слов, производить различные мыслительные деятельности, то найти родовое понятие, то предицировать и т.п., равно как и возможность по известному плану предъявлять испытуемому задачи, различные по своему содержанию, форме и входящим в них образам, дает, по мнению исследователей пользующихся подобным методом, ту возможность планомерной вариации условий, которая является существенной характеристикой всякого, претендующего на научность, экспериментирования” (Кравков, 1922, с.103). “Подобная схема опыта с распределением функций между двумя лицами, – ставящим вопросы экспериментатором и отвечающим на них испытуемым, – имеет, по мнению применявшего ее Бюлера, те выгодные стороны, что позволяет нам, во-первых, по произволу, когда угодно, вызывать у испытуемого подлежащие изучению мыслительные процессы; во-вторых, вызывать их в сознании испытуемого независимыми от каких-либо предвосхищений и произвольного в них вмешательства со стороны последнего, что является неизбежным, когда какая-либо мыслительная задача ставится субъекту им же самим, и он ее таким образом уже заранее намечает” (Кравков, 1922, с.103). Чтобы в сознании испытуемого порождались действительно мыслительные процессы, а не механические ассоциации, ставятся серьезные, трудные мыслительные задачи. Благодаря этому испытуемые полностью отдаются работе мысли, на основании чего делается вывод об отождествлении мышления в эксперименте с мышлением в обычных условиях (Кравков, 1922).

В экспериментах Вюрцбургской школы, как упоминалось, совершенно особая роль отводится интроспекции: “...схема экспериментирования, имевшая целью заставить испытуемых пережить желательный для экспериментатора мыслительный процесс, имеет значение и смысл лишь постольку, поскольку испытуемые дадут нам интроспективное описание пережитого, ибо какого-либо прямого, объективно даваемого индикатора их состояний мы не имеем...” (Кравков, 1922, с.104). Совершенно очевидно, что требования к полноте отчетов возрастают. Если ранее в большинстве психологических исследований могли довольствоваться разрозненными и случайными высказываниями испытуемых о том, что их особенно поразило в их переживаниях, дополняя подобные сведения собственными воспоминаниями и прибегая в иных случаях к “мысленному экспериментированию”, рефлектированию и сопоставлению, то теперь столь непланомерное получение интроспективных показаний удовлетворять уже не могло (Кравков, 1922, с.104). Вюрцбургские психологи пользуются в своих исследованиях не разрозненными высказываниями испытуемых, но стремятся придать высказываниям систематичность. В Вюрцбурге требуется, чтобы “испытуемые давали показания после каждого эксперимента тотчас по окончании исследуемого процесса” (Кравков, 1922, с.105). Подобно Альфреду Бине, вюрцбургские психологи широко используют активный опрос испытуемых.

В работе Нарцисса Аха метод эксперимента, разработанный в вюрцбургской школе, усовершенствуется. Сам Ах пытается доказать, что в его исследованиях соблюдаются вундтовские требования к проведению эксперимента в психологии. Ах стремится повысить научность и объективность своего исследования. “Мы стремимся сделать субъективный метод самонаблюдения настолько объективным, чтобы в нем не имел места произвольный недостаточно контролируемый подход к исследуемой области как со стороны испытуемого, так и со стороны экспериментатора. Достичь этого можно лишь точным описанием и протоколированием всего переживания от появления сигнала до конца эксперимента” (Ach, s.14). Как отмечает С.В. Кравков, Н. Ах, выделяя в качестве

существенной характеристики предлагаемого им метода “систематического экспериментального самонаблюдения” требование возможно полного описания всего, бывшего в сознании, без разграничения “важного и неважного”, а также требуя описания не только главного периода, но и предварительного, прав, когда настаивает на отличности своего метода от метода Бине и Вюрцбургской школы (Кравков, 1922, с.132). В методе Аха так же, как и у других вюрцбуржцев, происходит активный опрос испытуемого. Ах подчеркивает, что экспериментатор должен опросить испытуемого так, чтобы не внушая ему ничего, помочь вскрыть подлинный смысл высказывания, побудить высказаться о не описанном еще моменте переживания и т.д.

Безусловно, заслуживает внимания еще один момент в методике Н. Аха. Речь идет о проведении Ахом вспомогательного эксперимента, моделирующего интересующее его явление. Напомню, что в протоколах, которые в большом количестве приводятся в книге Аха, высказываний испытуемых о наличии детерминирующих тенденций нет. Сам Ах поясняет, что они действуют в сфере бессознательного. Для того, чтобы доказать их наличие, проводится эксперимент с гипнозом. Там неосознаваемое внушение формируется с помощью команды гипнотизера. Эксперимент Аха убедительно демонстрирует действие этой неосознаваемой тенденции: она совершенно определенным образом влияет на поведение испытуемого, но им, естественно, не осознается. Результаты этого эксперимента Ах “переносит” на случаи решения других задач, где гипноз не использовался. Отбор правильных решений объясняется Ахом через действие неосознаваемых тенденций, которые в протоколе не упоминаются.

Поэтому т.н. “беспорядки в изложении” Н. Аха (по Г. Хамфри) имеют вполне определенное происхождение, которое объясняется, конечно, не небрежностью, а тем, что реально использовался способ интерпретации, не нашедший адекватного описания в тексте работы. Совершенно права Л.И. Анцыферова, указывающая, что Ах не мог непосредственно получить данные о механизме мышления в отчетах самонаблюдения, поэтому вынужден был работать иным, непривычным методом, который остался за пределами изложения (Анцыферова, 1966, с.76).

Исследования в Вюрцбургской школе выявили важное противоречие. Распространение метода эксперимента на изучение процесса мышления выявило неадекватность метода интроспекции. Столкновение с неосознаваемыми психическими процессами неизбежно ведет к появлению опосредованных методов. Нельзя не согласиться с Л.И. Анцыферовой, писавшей, что результаты экспериментов вюрцбуржцев и их выводы о существовании неосознаваемых детерминирующих тенденций, проявляющихся в различных реакциях, объективно оказались направленными против интроспективного понимания сознания. “Действительно, интроспекционизм непременно предполагает отождествление сущности всякого психического процесса с проявлением ее в самонаблюдении. Предполагается, иначе говоря, что в интроспекции сущность и явления психики совпадают, что явления сознания в самонаблюдении исчерпывают ее сущность” (Анцыферова, 1966, с.80).

## Об эволюции эксперимента

Завершая краткий очерк использования метода эксперимента в научной психологии во второй половине XIX столетия, можно подвести некоторые итоги. Требование использования эксперимента в науке еще со времени Френсиса Бэкона было настоятельным. Кант отказывал психологии в праве быть точной наукой, в частности, по той причине, что в ней не используется экспериментирование. К середине XIX века эксперимент внедрился во многие области человеческого знания. Экспериментальные процедуры хорошо “прижились” в физиологии, которая в первой половине прошлого столетия переживала бурный расцвет. У Вундта, врача и физиолога, возникает идея создания физиологической психологии – дисциплины, которая соединяет психологию и

физиологию и занимается преимущественно исследованием ощущения и движения, используя сочетание физиологического эксперимента и самонаблюдения. Не станем забывать, что стратегическая задача Вундта – создание новой науки. Поэтому в физиологической психологии присутствуют две идеи, которые полезно эксплицировать. Во-первых, физиологическая психология демонстрирует наглядно *взаимодействие* психологии и физиологии, их единство (напомню: физиологическая психология – промежуточная область, объединяющая, согласно Вундту, физиологию и психологию). "Единство" с настоящей наукой (какой физиология без малейшего сомнения является) – лучшая рекомендация в научности для психологии, которая на статус науки еще только претендует. Во-вторых, использование принципа психофизиологического параллелизма указывает на то, что психология, претендующая быть наукой, идет "параллельным курсом" с наукой уже "состоявшейся". Таким образом, психология завоевала право быть наукой в глазах научного сообщества и заняла свое место в системе наук. Нет нужды здесь еще раз напоминать, что на самом деле предмет психологии (непосредственный опыт, сознание) оказался оторванным от физиологии. Иначе не могло быть, потому что Вундт продолжил дуалистическую традицию, идущую от Декарта.

Итак, использование эксперимента – неотъемлемый атрибут "настоящей" науки. Эксперимент Вундтом приветствуется, используется. Мэтр даже готов, принимая во внимание "самостоятельность метода", называть свою психологию экспериментальной. Как уже говорилось, эксперимент у Вундта имеет значение вспомогательного метода. Сам эксперимент – физиологический, используется для того, чтобы "нормировать" интроспекцию, ввести ее в более жесткие рамки лабораторного исследования. Основным, т.е. поставляющим факты, у Вундта и его школы, несомненно, оставалось самонаблюдение. Но для "внешнего употребления" (т.е. для научного сообщества) принципиально важно было уже одно то, что в психологии эксперимент используется; наличие в названии слова "экспериментальная" вопрос закрыло. В каком качестве используется эксперимент, было уже не так важно.

Впрочем, было и другое. Как мы видели, Г.Т. Фехнер, не будучи психологом, решал свои задачи, в которых использовал эксперимент для объективного *измерения*. Результаты работы Фехнера были переосмыслены в контексте нарождающейся физиологической психологии и включены в психологию (вместе с методами, разработанными Фехнером). Это направление развил Г. Эббингауз, убедительно доказавший, что объективное измерение в психологии можно применять и по отношению к другим, более сложным явлениям. Использование эксперимента в науке выявило и другое его "качество": проведение опыта может *доказывать* или *опровергать* предположения, имеющие "внешнее" по отношению к эксперименту происхождение. В качестве предшественника такого психологического эксперимента необходимо назвать Г. Гельмгольца. Продолжение этой линии можно увидеть, в частности, в работах Н.Н. Ланге.

Но, подводя предварительные итоги, отметим, что в этот период эксперимент еще не стал ни основным методом психологического исследования, ни даже ведущим. Роль основного прочно держало самонаблюдение, в "объективных" направлениях – внешнее наблюдение. Значительное изменение в понимании роли эксперимента в психологическом исследовании произошло на рубеже эпох практически одновременно в нескольких психологических школах (в Вюрцбурге у Н. Аха, в Вене у З. Фрейда). Напомним, что Вундт использовал эксперимент применительно к *структурной* схеме: его использование было направлено на то, чтобы как можно лучше описать состав сознания (непосредственного опыта). Расширение психологической проблематики (включение памяти, мышления и т.д.) привело к существенным сдвигам в самом экспериментальном исследовании: если для исследования роли образов, наличия мыслей и т.д. еще могла быть "приспособлена" вундтовская структурная схема, то для исследования "процессов мышления" она уже явно не годилась. Изменение схемы интроспекции ведет к тому, что эксперимент тоже должен измениться. Эксперимент стремительно "модернизируется",

становится подчиненным схеме *процесса*. Монолог испытуемого заменяется на диалог с экспериментатором, на активное расспрашивание испытуемого. Требуется максимальная полнота отчета, требуется, чтобы ничто не ускользало. Но оказывается, что этого мало. В психике (в мышлении, в частности), существуют составляющие, ускользающие от самонаблюдения, не осознающиеся испытуемым. Интроспекция бессильна, как бы ни выспрашивал экспериментатор у испытуемого о подробностях, как бы полно ни протоколировались эксперименты. Выход здесь – только один: переход к опосредствованному методу, при котором ссобщаемое испытуемым уже не будет непосредственным знанием о психике, но лишь материалом для анализа самим экспериментатором. Таким образом, здесь речь может идти уже не о редактировании протоколов, но о целенаправленной работе с ними, заключающейся в их интерпретации. Возникновение опосредствованного метода – важнейшее событие в истории научной психологии. Обычно это открытие связывают с психоанализом. Важно подчеркнуть, что оно произошло практически одновременно в разных областях и, насколько можно судить, независимо одно от другого. Поскольку периодически возникают споры, является ли психоанализ наукой, принадлежность вюрцбуржских психологов к академической психологии сомнений не вызывает.

Очерк использования эксперимента остановился, таким образом, на том этапе развития науки, когда психология готовится стать подлинно экспериментальной наукой. Реально это означает, что появляется возможность для того, чтобы эксперимент действительно стал ведущим методом психологии. Ведущим в том смысле, что позволяет добывать основную массу эмпирического материала. Повторим, это возможно только при изменении роли эксперимента. Он теперь дает материал для анализа, интерпретации. Поскольку мы имеем дело с научной психологией, это означает, что психология становится в некоторой степени и теоретической наукой, поскольку интерпретация происходит с позиций некоторых научных положений. А следовательно, в ней должны использоваться и теоретические методы, которые позволяют это делать.

**Об особенностях методов в научной психологии**

Как можно было видеть из данных, приведенных в предыдущих разделах, методы, использовавшиеся научной психологией, имели свою специфику. Научная психология декларировала свой опытный, действительно эмпирический (в отличие от “эмпирической психологии” характер). Таким образом, на первый план в научной психологии выходят эмпирические методы, которые служат для “добывания фактов”. Поскольку предполагается, что задача психологии – описание психических, душевных явлений, то никаких теоретических методов не предполагается. Вундт явно с иронией упоминает метод, в “который верят философы”. Для упорядочения данных опыта вполне достаточно логических процедур. “Теоретические” методы, согласно новой психологии, остались в прошлом (если они на самом деле были), это порождение метафизики.

В качестве методов, которые признаются новой психологией, в первую очередь необходимо назвать самонаблюдение и эксперимент. Хотя в современной психологии бытует мнение, что научная психология началась с использования эксперимента, это не вполне так. Как мы видели, эксперимент в психологии в течение весьма длительного времени служил для усовершенствования метода интроспекции, т.е. весьма естественно с нею сочетался. Важно подчеркнуть, что метод интроспекции – основной и у Вундта, и у Брентано, и у Титченера, и у Кюльпе, и у Аха, и у Ланге, и у Джемса – все же имел отличия, не замечать которые мы не вправе[2]. Мы также помним, что практически все

[2] Напомним, что в настоящей работе мы не затрагиваем эволюцию самонаблюдения об этом см. : Мазилов В.А. "Становление метода психологии:

исследователи настаивали на длительной тренировке испытуемых, без которой нельзя было получить “хороших” отчетов. Что значит хороший отчет, можно понять только в свете теоретических идей школы. Хорошие отчеты вюрцбуржцев, в которых содержались описания “положений сознания” (свидетельствующие о существовании несенсорных элементов опыта), с точки зрения Титченера, были лишь результатом плохого анализа, произведенного в неблагоприятных условиях. “Философ хроноскопа и призмы” Вундт, расчленяющий сознание на элементы, по мнению Джемса, ”резал воду”, т.к. если в сознании можно что-то описывать, то это, конечно, должен быть поток сознания (элементы потока проанализировать просто невозможно).

Следовательно, и эту констатацию следует отметить особо, при том, что во всех перечисленных случаях речь идет именно о методе интроспекции, в каждом случае заметна специфика. На наш взгляд, эта специфика связана с теоретическими установками исследователей: у Вундта она структурная (структурная интроспекция, направленная на вычленение элементов опыта), у Брентано она целостно-описательная, функциональная (описывающая психический акт в “его целостности и доподлинности”, с точки зрения Брентано, аналитические описания Вундта – артефакты, т.к. “интенциональность” в них вообще не учитывается), у Джемса, которого интересует функция, на первый план выходит описание того, как душевная активность приводит к результату... Т.е. между особенностями метода и взглядами исследователя может быть прослежена связь, которая хорошо описывается такими понятиями как структура, функция, акт, процесс.

Обратим внимание на еще один любопытный момент. Сами “ситуации опыта” (экспериментальные ситуации) и, соответственно, реакции испытуемого весьма различны. И здесь тоже есть соответствие. То, на что направляется интроспекция, удивительно “соответствует” тем же теоретическим воззрениям. Факты опыта у Вундта настолько элементарны (скажем исследования порогов, времени реакции и т.д.), что существование “интенционального” объекта в этих случаях неочевидно. Не случайно позднее Э. Гуссерль пытался в известном смысле “примирить” Вундта и Брентано, поскольку выяснилось, что для испытуемого реальны и калейдоскоп пятен и образ шкатулки. Но для того, чтобы убедиться с помощью внутреннего наблюдения в изначальной направленности сознания на объект, в качестве “модельного представления” предпочтительно иметь все же восприятие (или представление) целостного предмета. Равным образом, для того, чтобы изучать не только структуру сознания, но и процесс (все равно восприятия или мышления) необходимо либо сделать задание достаточно сложным, либо искусственно разделить на этапы, стадии.

Естественно, что первой научной установкой является структурно-аналитическая (это отмечают и специалисты по методологии). Но “искусственность” аналитических процедур вызывает протест. Функциональная модель по сравнению со структурной выступает носителем идеологии “целостности”, что зачастую приводит к путанице в историко-психологической литературе. Скажем, Вундту, который вместе с Титченером может считаться одним из наиболее радикальных “элементаристов”, принадлежат проникновенные строки о целостности душевной жизни. Так что правы были гештальтисты, когда говорили, что дело не в признании целостности как таковой, дело в объяснении характера этой целостности (Ярошевский, 1985, с.355-356). Но функциональная модель неизбежно более “целостна”, т.к. способ интроспективного расчленения (какими бы синтетическими процедурами это не дополнялось) не в состоянии проследить эффекты этой психической активности. Функциональный подход поэтому терпимее (в принципе) относится к ретроспекции. Когда достигнут эффект, произошедшее “реконструируется” легче.

---

страницы истории (интроспекция) // Методология и история психологии, №1 (3), 2007

Мы видели, и это тоже достойно быть отмеченным особо, когда желание исследовать процесс методами, имеющими “структурное” происхождение, приводит к осознанию исследователем этой неадекватности и вызывает или модернизацию методов, либо переход к фактически опосредованному методу (т.е. в некотором смысле к использованию “теоретического” – в зачаточном состоянии – метода, как это произошло у Аха).

**О взаимодействии методов**

Представляется необходимым, хотя бы очень кратко, затронуть еще один важный вопрос, имеющий непосредственное отношение к рассматриваемой теме. Речь идет о взаимодействии психологических методов. С самого возникновения научной психологии методы использовались не только изолированно, но и в определенных сочетаниях, что позволяет говорить о взаимодействии методов.

Этот простой вопрос вызывал, как мы могли увидеть, немало недоразумений, т.к. в зависимости от того, роль какого из методов акцентировалась, психологическая концепция квалифицировалась существенно по-иному. Скажем, вундтовская психология кем-то именовалась экспериментальной, а кем-то интроспективной. Важным представляется вопрос, можно ли, сравнивая роль методов в той или иной концепции, утверждать, что какой-то является ведущим, а другой – подчиненным? На наш взгляд, можно. Критерием в этом случае, как можно полагать, выступает отношение метода к предмету исследования (и опосредованно к предмету науки – при этом имеется в виду *реальный предмет*). Ведущий метод обязательно имеет выход на реальный предмет и в значительной степени определяется им. Реальный предмет, таким образом, определяет *идею метода*. Метод (во всяком случае в период становления психологии как самостоятельной науки) реализуется в рамках определенной организующей схемы (структура, функция, процесс). Вспомогательный (или дополнительный) метод взаимодействует с основным (ведущим) на уровне организующих схем, но на уровень идеи метода не выходит. Скажем, в вундтовской физиологической психологии эксперимент выполняет, несомненно, вспомогательную, “ассистирующую” роль. Роль ведущего выполняет интроспекция, обеспечивающая “доступ” к фактам непосредственного опыта (реальный предмет). Взаимодействие между методами достигается за счет структурной организующей схемы, которая оказывается общей для обоих методов. Именно эта общность позволяет экспериментальным процедурам более четко структурировать данные интроспекции.

В исследовании Г. Эббингауза о памяти (1885) ведущим методом являлся измеряющий эксперимент (реальным предметом были определенные характеристики поведения), поэтому роль самонаблюдения была сведена к минимуму (обеспечении функции контроля). Аналогичным образом дело обстояло в исследовании “закона перцепции”, проведенном Н.Н. Ланге. (Напомню, оба психолога – и Г. Эббингауз и Н.Н. Ланге были испытуемыми в своих экспериментах). Ведущий метод, таким образом, имеет выход на реальный предмет. Показательно, что тот же Эббингауз, характеризуя память в фундаментальных “Основах психологии”, говорит о законах души, явно исходя из представлений о сознании.. Не случайно результаты исследований 1885 года попадают в его книге в раздел “О частностях” и получают интерпретацию с позиций общих представлений о сознании.

В заключение статьи обратимся еще к одному важному вопросу. Метод, как можно было видеть, в некоторых отношениях выступает как зависимый от исходных представлений исследователя, т.е. от предтеории. В структуре предтеории представлена идея метода, которая в свою очередь определяется пониманием предмета науки. Если предмет науки – сознание или внутренний опыт, то идея метода, его принцип, определяется через внутреннее восприятие, самонаблюдение. Это означает, что если в данном исследовании будут использоваться другие методы, например, эксперимент, то

они будут выступать исключительно в роли вспомогательных, дополнительных, создающих оптимальные условия для внутреннего восприятия. Но, естественно, идеи метода недостаточно, чтобы охарактеризовать метод психологического исследования в целом. Одна и та же идея метода может воплощаться в существенно различающихся методах. Напомним, структурная интроспекция, внутреннее восприятие Брентано, систематическое экспериментальное самонаблюдение в Вюрцбургской школе выражали одну идею метода, хотя сами методы, как мы видели, различались весьма значительно.

Вероятно, многое прояснится, если допустить, что метод представляет собой сложное образование, имеет уровневую структуру, причем различные уровни связаны с различными компонентами предтеории. По нашему мнению, можно говорить по меньшей мере о трех уровнях метода. Схематически уровни метода представлены на *рис. 1*.

МЕТОД

| |
|---|
| Первый уровень: идеологический (принцип метода) |
| Второй уровень: предметный (содержательный) |
| Третий уровень: процедурный (операционный) |

*Рис. 1. Схема уровнего строения метода.*

На первом уровне метод выступает как идеологический, т.е. на этом уровне выражается принцип метода. Этот уровень, в основном, определяется идеей метода как компонентом структуры предтеории, который, в свою очередь, детерминируется пониманием предмета психологии.

На втором уровне метод проявляется как предметный. Это означает, что на этом уровне определяется, что именно будет этим методом изучаться. Скажем, метод интроспекции может быть направлен на выделение содержаний опыта, на фиксацию актов и т.п. Этот уровень в значительной степени определяется таким компонентом предтеории как “базовая категория” – “организационная схема”: понятия “структура”, “функция” или “процесс” определяют содержание метода, т.е. какой именно психологический материал будет фиксироваться и описываться. Как мы могли видеть, интроспективно могут описываться как элементы, входящие в структуру сознания, так и поток сознания и т.д.

На третьем уровне метод выступает как процедурный, операционный. Любой метод в конечном счете может быть охарактеризован и описан как последовательность или совокупность процедур, совершаемых для того, чтобы получить известный результат. Этот уровень, в основном, определяется таким компонентом предтеории как моделирующие представления. Они определяют не только последовательность действий исследователя и испытуемого, специфические приемы, используемые для того, чтобы фиксировать необходимый психический материал, но и выбор стимульного материала. К этому уровню (например, в случае использования метода интроспекции) могут быть отнесены такие специфические технические приемы, которые обеспечивают развернутые подробные показания (использование элементов ретроспекции, активный опрос испытуемого, деление на этапы, стадии и т.п.) или обеспечивают улучшение восприятия испытуемым переживаний (повторение переживаний, возможность бессознательного опознания, метод перерыва, парциальный метод, метод замедления течения переживаний и т.п. (Кравков, 1922, с. 67-97). Действительно, представления, к примеру, о мышлении как решении задачи или свободном течении ассоциаций в значительной степени определяют характер и последовательность процедур, выполняемых в психологической лаборатории.

Таким образом, схематически соотношение между компонентами предтеории и уровнями метода можно представить следующим образом (*рис. 2*).

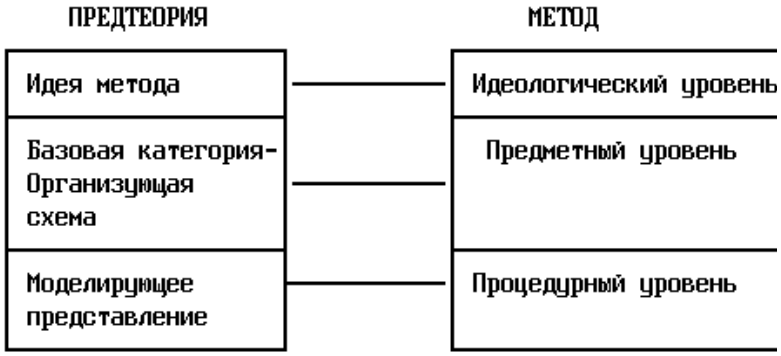



*Рис. 2 Схема соотношения между компонентами предтеории и уровнями метода.*

Дальнейшая эволюция метода эксперимента в научной психологии будет рассмотрена нами в специальной работе[3].

*Литература*


1. *Анцыферова Л.И.* Интроспективный эксперимент и исследование мышления в Вюрцбургской школе // Основные направления исследований психологии мышления в капиталистических странах. М.: Наука, 1966.с. 59-81.
2. *Бехтерев В.М.* Объективная психология. М.:Наука, 1991. 480 с.
3. *Боринг Э.Д.* Психофизика Фехнера // Проблемы и методы психофизики: Хрестоматия по психологии для студентов, преподавателей и научных работников. М.:МГУ, 1974, с. 20-32.
4. *Вундт В.* Основания физиологической психологии. М.: Типогр. М.Н. Лаврова и Ко., 1880. 1040 с.
5. *Забродин Ю.М.* Психологический эксперимент: специфика, проблемы и перспективы развития// История становления и развития экспериментально-психологических исследований в России. М.:Наука, 1990, с. 16-30.
6. История становления и развития экспериментально-психологических исследований в России. М.: Наука, 1990. 216 с.
7. *Кант И.* Сочинения в шести томах. Т.3. М.: Мысль, 1964. С. 799.
8. *Козлов В.В.* Седьмая волна в развитии психологии // Труды Ярославского методологического семинара. Т.2: Предмет психологии. Ярославль, 2004, с.185-206.
9. *Кравков С.В.* Самонаблюдение. М.: Русский книжник, 1922. 176 с.
10. *Ланге Н.Н.* Психологические исследования: Закон перцепции. Теория волевого внимания. Одесса: Типография Шт. Одесского военного Округа, 1893. 297 с.
11. *Ломов Б.Ф.* История и актуальные проблемы развития экспериментальной психологии в России// История становления и развития экспериментально-психологических исследований в России. М.:Наука, 1990, с. 7-16.
12. *Рамуль К.А.* Введение в методы экспериментальной психологии. Тарту: Тартусск. государственный университет, 1966. 329 с.


[3] К сожалению, из-за ограниченности объема настоящей публикации этот материал будет представлен в отдельной работе.

13. *Рубинштейн С.Л.* Философские корни экспериментальной психологии // Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.:Педагогика, 1973, с. 68-90.
14. *Тутунджян О.М.* Критический анализ методов экспериментальной психологии за рубежом в конце XIX – начале XX века: О прблеме становления экспериментальной психологии // История становления и развития экспериментально-психологических исследований в России. М.:Наука, 1990, с. 51-60.
15. *Фресс П.* Развитие экспериментальной психологии // Экспериментальная психология / Ред. П. Фресс, Ж. Пиаже. Вып.1, 2. М.: Прогресс, 1966, с. 15-98.
16. *Эббингауз Г.* Основы психологии. Т.1.Вып. 2. С.-Петербург: Изд. т-ва “Общественная польза”, 1911. С. 268.
17. *Ach N.* Ueber die Willenstätigkeit und das Denken: Eine experimentelle Untersuchung mit einem Anhange: Ueber das Hippsche Chronoskop. Gцttingen: Vandenchoeck und Ruprecht, 1905. 294 S.
18. *Binet A.* L'etude experimentale de l'intelligence. Paris: Alfred Costes, 1922. 307 p.
19. *Boring E.* A History of experimental Psychology. N.Y., London: The Centure Co, 1929. XVIII, 669 p.
20. *Boring E.* A History of experimental Psychology. 2nd ed. N.Y.: Appleton-Century-Crofts, 1950. XXI, 777 p.
21. *Ebbinghaus H.* Ueber das Gedachtnis: Untersuchungen zur experimentellen Psychologie. Leipzig: Duncker & Humblot, 1885.IX, 169 S.

**В.В.Новиков, В.В.Козлов**

## ПРОБЛЕМА КОЛЛЕКТИВА – НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА СТАРУЮ ПРОБЛЕМУ

Коллектив проявляет бессознательное стремление трансцендировать индивидуальную психику во всей ее многоаспектности в групповом сознании.

Все мы существуем в неком ограниченном пространстве своего Эго, личностном одиночестве.

С одной стороны, мы имеем индивидуальное сознание и ограниченное Эго, с другой стороны, с самого глубокого детства у нас есть стремление трансцендировать свою индивидуальность.

Стремление трансцендировать свое одиночество, приобрести состояние целостности в другом или в других является базовым стремлением человека. Люди ищут ощущение слияния, трансцендирования себя, растворения в другом.

Мы можем вычленить определенные уровни проявления этого стремления:

1. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с другим.

Не так важен объект слияния: мама, папа, Ваш ребенок, друг, подруга, муж или жена… Важно, что человек ищет эту возможность и это переживание.

2. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с другими – с группой.

Стремление создать хорошую семью, работать в группе высокого уровня сплочения, коллективе, в котором возникает ощущение «Мы».

3. Мы хотим трансцендировать себя через ощущение целостности с другими – со всем человечеством. Высшие состояния человеческой интегрированности в любой традиции ассоциируются именно с этим уровнем слияния. Каждый из нас помнит принципы гуманизма, равенства, братства. На самом деле, это не только и не столько принципы коммунистического общества.

С одной стороны, мы себя стабильно, надежно, структурированно чувствуем внутри пространства своего тела и Эго и жестко охраняем это пространство и чувствуем опасность, когда другой или другие нарушают его. С другой стороны, мы все время

стремимся к целостности с другим, с другими людьми, со всем человечеством – мы хотим слиться. И в этом заключается мощный конфликт холотропного и хилотропного модуса бытия.

Единственный достоверный факт для меня и для вас, это факт нашего существования и факт биения нашей души. Это проблема когито Декарта, его тезис: «Я мыслю, следовательно, я существую».

Коллектив - группа объединенных общими целями и задачами людей, достигшая в процессе социально ценной совместной деятельности высокого уровня развития. Само происхождение понятия коллектив уже включает или идеальный посыл – как социальной среды, в котором человеческое существование было бы совершенным или - воспоминание-тоска по обезличенности, безответственности и слияния с группой.

Несмотря все наше коллективистское желание, индивидуальная позиция каждой отдельной личности зависит от меры значимости для нее групповой деятельности. В связи с этим тезис о том, что в группах высокого уровня развития, т.е. коллективах, цель совместной деятельности принимается всеми членами как своя собственная, выглядит достаточно абсурдным. Всегда существует проблема о мере принятия этой цели каждой личностью в отдельности.

Возможная реальность коллектива, опираясь на данные сравнительных исследований и метафор групповой динамики, обрастает цепью ассоциаций, аргументов, окружающих собой воображаемый образ высшей стадии развития социальной общности.

Сегодняшние разработки костромских и ярославских ученых выводят нас на новую ступень познания коллектива. Этот путь познания коллектива как динамической системы доказал свою перспективность в плане решения актуальных проблем воспитания, управления и формирования первичных коллективов.

Как известно, коллектив для большинства советских исследователей открывался лишь со стороны своих социальных определений, где подчеркивалась в основном общественная целенаправленность деятельности изучаемых групп и, по существу, упускалось особое социально-психологическое их качество, образующее внутреннюю сторону жизни и функционирования их этих групп. Упускался из виду и тот несомненный факт, что методы исследования малых групп в американской социальной психологии неразрывно связаны с определенным пониманием предмета исследования. Это привело, в конечном счете, к тому, что в социально-психологическое исследование оказывался заложенным принцип «стимул - реакция», замыкающий исследователя в круг бихевиористических схем и конструкций.

Более того, стремление во имя "чистоты" эксперимента предельно отказаться от обращения к содержательной стороне деятельности группы и работать преимущественно с незначимым материалом, со случайными общностями, имеющими характер диффузных групп, вообще формализовать исследование вело к мистифицированию его результатов и невозможности экстраполирования полученных в нем выводов на реальные группы, объединенные общими целями и ценностями.

Циклы работ, проведенных под руководством А.В.Петровского, Е.В.Шороховой и Л.И.Уманского, были приняты фактической методологической основой социально-психологических экспериментов. Если прежде, групповая сплоченность, как правило, определялась числом контактов между членами групп, а групповая дифференциация выглядела переплетением эмоциональных притяжений и отталкиваний и т.д., то теперь групповая активность утрачивает содержательную сторону и сводится к эмоционально-контактным, непосредственным реакциям (концепция Аша-Крачфилда).

Еще И.А.Оботурова (1974) экспериментально доказала, что в коллективе существует некая специфическая возможность - осуществление коллективистического самоопределения личности /феномен КС/. Личность избирательно относится к воздействиям данной конкретной общности, принимая один и отвергая другие, в

зависимости от опосредствующих факторов - оценки, убеждения, идеалов. Исследование И.А.Оботуровой проводились на материале этических ценностей личности и коллектива. Однако, по определению, КС предполагает защиту не только нравственных принципов и ценностей группы, но и коллективных целей и задач, принятых группой в процессе совместной деятельности (Новиков В.В и ученики). Ими было доказано, что КС является подлинной альтернативой конформизма, причем в коллективе отмечается преобладание коллективистического самоопределения /КС/ и резкое снижение конформных реакций в значимых для коллектива ситуациях. Речь идет о сплоченности как ценностно-ориентационном единстве.

Как следует из их работ, сплоченность является конституирующим признаком коллектива по сравнению с диффузной группой, и подлинную сплоченность группы следует искать в совпадении оценок и установок группы по отношению к объектам, значимым для группы в целом и относящимся к существенным сторонам ее совместной целенаправленной деятельности (Н.Н.Обозов, А.В.Рыжов, В.В.Шпалинский, Л.И.Уманский и др.) Этот конструктивный подход к проблеме групповой сплоченности позволил показать высокий уровень ЦОЕ в системе межличностных отношений в коллективе и слабую выраженность его в диффузных группах, не объединенных целями совместной деятельности.

Наша экспериментальная попытка различения двух взаимосвязанных, но не тождественных аспектов групповой активности: группового взаимодействия и групповых взаимоотношений привела к выделению третьего психологического параметра групповой активности - действенной групповой эмоциональной идентификации (ДГЭИ). В отличие от традиционно изучаемой эмпатии, ДГЭИ - это особая форма интерперсональных взаимоотношений, где эмоция одного из членов группы определенным образом мотивирует поведение других членов группы, направляя его не только на осуществление задач деятельности, но и на устранение фрустрирующих воздействий на товарища. По нашему мнению, разделяемому В.В.Новиковым, Ю.М.Забродиным и другими исследователями, наличие ДГЭИ в системе межличностных отношений - одна из психологических характеристик коллектива.

Вместе с тем, указанные три параметра групповой активности относятся, главным образом, к феноменам межличностной дифференциации. Для осмысления различий диффузных групп и коллективов оказалось необходимым оценить действенность основного инструмента - социометрии, которой пользуется традиционная социальная психология в целях групповой дифференциации. Сегодня особенно ясно, что лежащая в основе социометрических исследований модель группы как преимущественно эмоционально-психологического феномена не дает возможности осуществить даже анализ, а тем более формирование межличностных отношений людей на основе новых общественно обусловленных норм, ценностных ориентаций и оценок, сводя все к регистрации взаимодействий к взаимных эмоциональных влечений, когда активная целенаправленная деятельность группы и ее членов не принимается во внимание.

При этом учитывался тот факт, что социометрия как ведущий метода исследования пригодна для характеристики диффузных групп, но явно недостаточна для групп более высокого уровня развития, и в частности для коллектива.

Предложенный теоретический подход дает возможность экспериментально выявить в коллективе определенные уровни, или слои (страты), групповой активности.

Поверхностный слой (неспецифический для коллектива, но в определенной мере присущий ему, как и диффузной группе, и связанный о нею по происхождению) образуют параметры, выявляемые при экспериментальном изучении непосредственного взаимодействия входящих в него индивидов (имеются ввиду взаимодействие и эмоциональные взаимоотношения) которые не опосредствованы содержательной стороной совместной деятельности.

Лежащий глубже слой групповой активности образует собственные признаки коллектива как общности людей, где их отношения и взаимодействия опосредствуются содержанием совместной деятельности, ее целями, задачами, ценностями.

Эталонность группы как коллектива, объективность возложения ответственности, коллективистические пути выхода из группового конфликта и др.

Более глубокий слой составляет специфическая характеристика групповой активности, определяемая ее конкретной целенаправленной деятельностью. Становится очевидным, что психологическое "Ядро" внутригрупповой активности составляют собственно отношения деятельности, т.е. отношения членов группы к содержанию деятельности целям и ценностям группы, к тому, что и во имя чего делает группа.

Наша концепция интрагрупповой активности, как новый подход к анализу межличностных отношений, предполагает возможность рассмотреть многоуровневую структуру групповых процессов (характеристика страт интрагрупповой активности) и осуществить соответствующие измерительные процедуры в этих стратах с целью выявления принципиальных отличий групп высшего уровня развития (коллективов) в сравнении с диффузными группами.

Целесообразность исследования групп очевидна, т.к. они являются удобной моделью изучения процессов внушаемости, конформности, срабатываемости, общения и т.д. за определенный промежуток времени, что является важнейшими факторами эффективности психологической работы (например, по повышению уровня адаптивности членов группы к быстро меняющимся окружающим условиям).

Традиционно в социальной психологии изучаются некоторые параметры группы: композиции группы (или ее состав), структура группы, групповые процессы, групповые ценности, нормы, система санкций. Каждый из их параметров может приобретать совершенно различное значение в зависимости от того общего подхода к группе, которые реализуется в исследовании. Так, например, состав группы может быть, в свою очередь, описан по совершенно различным показателям, в зависимости от того, значит ли в каждом конкретном случае, например, возрастные профессиональные или социальные характеристики членов группы. Очевидно, не может быть дан единый рецепт описания состава группы, особенно в связи с многообразием реальных групп, в каждом конкретном случае начинать надо с того, какая реальная группа выбирается в качестве объекта исследования.

Внимательное изучение социально-психологических особенностей групп может дать очень много полезной информации для понимания сложной системы взаимоотношений, имеющихся в малой группе или коллективе.

Можно выделить общие качества, присущие практически всем социальных группам:

1.Интегративность - мера единства, слитности, общности членов группы друг с другом, (отсутствие интегративности, разобщенность, дезинтеграция).

2.Микроклимат определяет самочувствие каждой личности в группе, ее удовлетворенность группой, комфортность нахождения в ней.

3.Референтность - степень принятия членами группы групповых эталонов.

4.Лидерство - степень ведущего влияния тех или иных членов группы на группу в целом в направлении осуществления групповых задач.

5.Интрагрупповая активность - мера активизации групповой составляющих ее личностей.

6.Интергрупповая активность - степень влияния данной группы на другие группы.

Кроме этих качеств, для успешности психологической работы с группой, необходимо рассматривать:

- направленность группы - социальная ценность принятых ею целей, мотивов деятельности, ценностных ориентации и групповых норм;
- организованность - реальная способность группы к самоуправлению;
- эмоциональность - межличностные связи эмоционального характера,

преобладающий эмоциональный настрой группы;

- интеллектуальная коммуникативность, характер межличностного восприятия и установления взаимопонимания, нахождения общего языка;
- волевая коммуникативность - способность группы противостоять трудностям и препятствиям, ее надежность в экстремальных ситуациях.

Любое взаимодействие людей, даже при минимальном их количестве, начинается с распределения функций. Без этого невозможно существование группы как единого целого. Группа может быть понята через личность, так как человеческая личность является главным материалом для ее создания.

Иерархия реальных контактных групп может быть представлена следующим образом:

1. Диффузная группа - в ней взаимоотношения опосредуются не содержанием групповой деятельности, а только симпатиями и антипатиями.
2. Ассоциация - группа, в которой взаимоотношения опосредуются только личностно значимыми целями.
3. Корпорация - взаимоотношения опосредуются личностно значимыми, но не обязательно асоциальным по своим установкам содержанием групповой деятельности.
4. Коллектив - взаимодействия опосредуются личностно значимым и общественно ценным содержанием групповой деятельности (бригада, экипаж, расчет). В них оптимально могут сочетаться личные, коллективные и общественные цели и ценности.

До сих пор мы исходили из того, что группа в целом ставит своей задачей достижение максимального сближения во взглядах и выборах, стремясь выработать общую позицию. Однако, нам известно, что это предположение верно лишь от части. В действительности, при множестве разных обстоятельств и особенно, если требуется изменение, происходит обратное: преобладает напряжение и расхождение во мнениях. Значительное число социальных установок человека имеет отношение к одной или нескольким социальным группам или связаны с ними. Характер этой связи не является простым, ясным. С одной стороны - установки человека связаны с социальными установками, обычно проявляющимися в группах, к которым он принадлежит. С другой стороны - изменение влияния престижа, лидерства мнений, отвержение членских групп теми, кто занимает в них низкий статус, а также влияние внешних групп на, уровень притязаний показывает, что социальные установки часто бывают связаны с не членскими группами.

Таким образом, мы видим, что для успешности достижения целей психологической работы с группами, должны учитываться многие особенности социальных групп, что диктует многофакторность анализа и разработки системных критериев оценки.

Мы считаем, что наряду с учетом социально-психологических особенностей групп, необходимо учесть и особенности среды, в частности - социально-экономическую ситуацию в стране, которая во многом определяет специфику психологической работы на современном этапе.

По нашему мнению, психологическая работа с социальными сообществами должна быть направлена, прежде всего, на активизацию потенциала собственных жизненных сил и возможностей личности в условиях динамичной социальной ситуации. Это становится особенно важно в связи с тем, что в последние 15 лет проблема коллектива была вообще выброшена из психологической науки (см. работы В.В.Новикова, Н.П.Фетискина и др. представителей

региональных школ социальной психологии в 90-ые годы и начале 21 столетия).

Проведенный теоретический анализ показывает, что с одной стороны – категория коллектива требует взвешенной критики и ревизии с учетом современных социальных условий, с другой – имеет немалый научный объяснительный потенциал.

**Качанова Наталья, Мицкевич Светлана**

## МИФИЧЕСКАЯ РАЗУМНОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

*«Согласно древнему мифу, земля, плоская как блин,*
*покоится на четырех слонах. А слоны стоят на спине*
*огромной черепахи, неспешно рассекающей*
*звездное пространство».*

Дисциплину «История психологии» традиционно читают студентам психологических факультетов на первом-втором курсах. Не менее традиционно в качестве первой части в оглавлении соответствующих учебников значится: «Психология в недрах философии и естествознания. Зарождение психологической мысли в странах Древнего Востока и Древней Греции» [10]. В самой главе представлены воззрения древнегреческих философов античных времен и заявление о том, что «у колыбели истории психологии стоял Аристотель, написавший первый обзор прежних воззрений о душе» [10].

С одной стороны, древнегреческая философия в целом – и Аристотель в частности – действительно внесли фактический вклад в понимание многих психических процессов. Например, взгляды Эмпедокла и Демокрита заложены в современной теории восприятия, а идея Аристотеля о работе сенсорной системы актуальна и сегодня. В тоже время воззрения древнегреческих мужей предопределили развитие психологии в рамках логоса – концепции, поддерживаемой философами того времени. Изначально понятие логос трактовалось с позиций древнегреческой мифологии, обозначая «пустые речи». Тем самым логос противопоставлялся мифам – «правдивым речам». Однако позднее, в рамках философской традиции, логос понимается как разумное слово, связанное с математико-логическим мышлением [8]. Иными словами, признавая вслед за Гераклитом единственно логос как критерий истины, древнегреческие философы в качестве основного инструмента постижения человеческого бытия предложили использовать разум. Метафорически это можно выразить через миф о слонах и черепахе, поддерживающих землю. Представляется, что с позиций древней мифологии, землю /душу/ на себе удерживала только черепаха, воплощая собой основное предназначение мифологии – «направлять вперед человеческую душу» [2]. Тогда разум предстает в образе четырех слонов, которых взгромоздили на черепаху древнегреческие мужи. К слову, несмотря на пренебрежительное отношение к мифам как таковым, философы признавали необходимость их существования, так как не все категории были подвластны языку разума. Как признавал Платон, мифы играют важную роль в исследовании идей, выходящих за рамки философского постижения [1].

Средневековье характеризовалось доминирующей ролью религии во всех сферах общественной жизни. При этом опале подверглась как мифология, на основе которой выстраивались основные религиозные доктрины, так и наука. Эпоха Возрождения преподносит идеи греческих философов в обновленном варианте. Древние учения о законах мироздания обогащаются новыми открытиями и концепциями. Неизменным остается лишь доминирование логического мышления, в том числе и в духовных исканиях. В итоге, базовое для древних цивилизаций понимание мифа как проводника в запредельное утрачивается окончательно.

Новый миропорядок, провозгласивший торжество науки, уличивший религиозные догмы как несоответствующие логичным представлениям и противоречащие научным открытиям, не обеспокоился созданием новых смыслов жизни. А абсолютная дискредитация мифа привела к тому, что «с XVI века западную цивилизацию начало охватывать отчаяние, чувство беспомощности и бессильная ярость» [1].

Было неоправданно вычеркнуто, что миф не есть бытие идеальное, но – жизненно ощущаемая и творимая, вещественная реальность и телесная, до животности телесная действительность[12].

Предыдущее учение об идеальности мифа особенно резко проявляется в понимании мифологии как первобытной науки. Большинство ученых во главе с Кантом, Спенсером, даже Тейлором, думает о мифе именно так и этим в корне искажает всю подлинную природу мифологии[3].

Оказалось, что силы разума недостаточно для самостоятельного постижения смысла жизни или смирения перед лицом страданий и смерти. Интересно, что именно в XVI веке возникает термин психология. Однако и здесь человечество остается верным концепции познания через разум. Психология трактуется, прежде всего, как наука, являясь которой она не в силах была предоставить новый миф для «тоскующего человечества» [1].

«Претензия» новоявленного учения на научность заранее обрекла его на однобокость в определении предмета самой психологии, выделения объекта изучения, методов и способов построения процесса изучения и т.д. «Естественнонаучность» увела психологию от самого ее определения – науки о душе. Причем, уход этот был обоснован не объективной необходимостью, а влиянием времени и приоритетами в изысканиях ее тогдашних представителей.

Приведем одно смелое, безусловно, спорное, но именно поэтому интересное утверждение: наука не рождается из мифа, но наука всегда мифологична. Если брать реальную науку, т.е. науку, реально творимую живыми людьми в определенную историческую эпоху, то такая наука решительно всегда не только сопровождается мифологией, но и реально питается ею, почерпая из нее свои исходные интуиции.

И недаром на последнем съезде физиков в Москве[4] пришли к выводу, что выбор между Эйнштейном и Ньютоном есть вопрос веры, а не научного знания самого по себе. Одним хочется распылить вселенную в холодное и черное чудовище, в необъятное и неизмеримое ничто; другим же хочется собрать вселенную в некий конечный и выразительный лик с рельефными складками и чертами, с живыми и умными энергиями (хотя чаще всего ни те, ни другие совсем не понимают и не осознают своих интимных интуиций, заставляющих их рассуждать так, а не иначе). Итак, наука как таковая ни с какой стороны не может разрушить мифа. Она лишь его осознает и снимает с него некий рассудочный, например, логический или числовой, план.

Еще одно очень важное разъяснение, и – мы можем считать вопрос об отграничении мифологии от науки принципиально разъясненным. Именно, нельзя противоположность мифологии и науки доводить до такого абсурда, что мифологии не свойственна ровно никакая истинность или, по крайней мере, закономерность. До такого абсурда доводит свое учение о мифе Э.Кассирер. По его учению, объект мифического сознания есть полная и принципиальная неразличимость «истинного» и «кажущегося», полное отсутствие степеней достоверности, где нет «основания» и «обоснованного». Далее, по Кассиреру, в мифе нет различия между «представляемым» и «действительным», между «существенным» и «несущественным». В этом его полная противоположность с наукой. Кассирер прав, если иметь в виду «научное» противоположение «истинного» и «кажущегося», «представляемого» и «действительного», «существенного» и «несущественного». В мифе нет «научного» противопоставления этих категорий, потому что миф есть непосредственная действительность, в отношении которой не строится тут

никаких отвлеченных гипотез. Но Кассирер глубочайшим образом искажает мифическую действительность, когда отрицает в ней всякую возможность указанных только что противоположений. В мифе есть своя мифическая истинность, мифическая достоверность. Миф различает или может различать истинное от кажущегося и представляемое от действительного. Но все это происходит не научным, но чисто мифическим же путем. Кассирер очень увлекся своей антитезой мифологии и науки и довел ее до полного абсурда[5].

Когда христианство боролось с язычеством, – неужели в сознании христиан не было оценки языческих мифов, неужели тут мифическое сознание не отделяло одни мифы от других именно с точки зрения истины? В чем же тогда состояла эта борьба? Христианское мифическое сознание боролось с языческим мифическим сознанием ради определенной мифической истины. Конечно, тут не было борьбы за научную истину; в особенности, если науку понимать так принципиально и отвлеченно, как это делаем мы и как в этом Кассирер прав. Но в мифе есть своя, мифическая же истинность, свои, мифические же критерии истинности и достоверности, мифические закономерности и планомерности[11].

В любой мифологии, мы можем найти общий принцип ее построения, принцип взаимоотношения ее отдельных образов. Греческая мифология содержит в себе определенную структуру, определенный метод появления и образования отдельных мифов и мифических образов. Это значит, что данная мифология выравнивается с точки зрения одного критерия, который для нее и специфичен, и истинен. Им она отличается от всякой другой, как например, языческая мифология от христианской, хотя бы в отдельности мы и находили некоторое сходство и даже тождество в законах мифообразования. Также и борьба гностической мифологии с ортодоксальной христианской или протестантской с католической могла быть только потому, что мифическому сознанию свойственна категория истинности. Если бы для всякого мифа совершенно был безразличен вопрос о «действительности» и «мнимости», то была бы невозможна никакая борьба внутри самого мифического сознания.

Общий итог: миф не есть научное и, в частности, примитивно-научное построение, но живое субъект-объектное взаимообщение, содержащее в себе свою собственную, вне-научную, чисто мифическую же истинность, достоверность и принципиальную закономерность и структуру. [3]

Оглушительный успех и всеобщее внимание принесло психологии учение З. Фрейда. Отметим, что к этому времени научный рационализм значительно потеснил общественные религиозные устои, оставляя по-прежнему неудовлетворенным интерес человека относительно собственной природы. Поэтому учение З. Фрейда о главенстве бессознательного, эросе и танатосе как основных инстинктах индивида представлялось особенно желанным для невротического общества того времени. Сегодня данная концепция утратила былую популярность и имеет едва ли не больше противников, чем сторонников. Однако психоаналитический подход следует рассматривать, прежде всего, как попытку новой традиции мифотворчества в рамках психологической науки. Оперируя понятиями самого З. Фрейда, использовавшего мифы об Эдипе и Электре для объяснения механизма подавления сексуального влечения ребенка к родителю противоположного пола, отметим, что на бессознательном уровне ученый тем самым продвигал идею обращения к мифам. Кроме того, интуитивно-мифическое мышление впервые становится предметом пристального наблюдения как единственный инструмент постижения бессознательного. В процессе проработки травматической ситуации, психоаналитики обращаются к ранним воспоминаниям, сновидениям, фантазиям – конструктам, воплощающим реальность в мифических отражениях. Несмотря на критику надежности результатов, получаемых таким образом, до сих пор не найдено математически

выверенного и логически обоснованного метода, позволяющего предоставить материал бессознательного в безусловно объективном виде.

Одним из самых известных приемников З. Фрейда был его ученик К.Г. Юнг, который не только выдвинул более сложную схему построения психики, но и предложил типологическую модель личности. В данной модели, среди прочих типов ориентации, интуиция обозначена как полновесная функция наряду с мышлением. Интуицию К.Г. Юнг относил к восприятию с помощью бессознательного. Однако, будучи современником западной цивилизации, он все же относил мышление к рациональным типам, а интуицию – к иррациональным [9].

Основные идеи З. Фрейда, видоизменяясь и дополняясь, продвигались его учениками и последователями. Нет смысла перечислять остальных известных западных психологов, создателей новых направлений, начинавших практику именно в психоанализе.

Хорошо известно, какое напряженное противостояние наблюдалось в свое время между Фрейдом, Адлером, Юнгом. Последние были подвержены изгнанию непримиримым патриархом из рядов психоаналитического общества из-за идеологических разногласий. Почему? Потому что каждый ученик стремится создать свой миф. И каждый при этом стремится занять позицию демиурга – творца нового и более влиятельного мифа. Любая теория, претендующая на ту или иную степень глобальности, является мифом.[7]

В дальнейшем предлагались новые концепции структуры психики, выдвигались иные движущие силы индивидуального развития, разрабатывались более эффективные методы работы с клиентами. Важно, что от психоаналитической традиции оставалось постижение психического не посредством логического анализа, а интуитивным путем.

Важной в этой связи представляется идея В. Франкла о взаимодействии психики, пространства и времени. «У каждого времени свои неврозы – и каждому времени требуется своя психотерапия. Сегодня мы, по сути, имеем дело уже с фрустрацией не сексуальных потребностей, как во времена Фрейда, а с фрустрацией потребностей экзистенциальных. Сегодняшний пациент уже не столько страдает от чувства неполноценности, как во времена Адлера, сколько от глубинного чувства утраты смысла, которое соединено с ощущением пустоты…» [6]

Эрнест Цветков указывает, что клиент в современных условиях больше является не пациентом, а потребителем такого продукта, который называется «психология». Сама же психология является мощным мифом, занимающим солидное место в онтологии человеческих ценностей наших дней. Каждая крупная психотерапевтическая школа, претендуя на свою монополию в соответствующем секторе рынка идей, разветвляется в различных направлениях, действующих внутри нее, но в то же время стремящихся выбраться за пределы ее очерченных границ, создавая свои собственные разработки и видоизменения.

При этом клиент является носителем индивидуального мифа, т.к. невроз есть не что иное, как тот же миф. Пациент ищет адекватного мифоносителя, которым и оказывается психолог. И если соответствие случилось, то возникает терапевтический контакт, или совместное мифотворчество. И успех терапии заключается  не в наборе технологий или методов, а в способности одного мифоносителя вовлечь в свой концептуальный континуум другого. Следовательно, психолог новой волны, сохраняя в себе традиционные качества врача, исследователя, аналитика, практика, обретает еще одну ипостась – хранителя, сказителя, и если повезет, то и творца мифа. .[7]

Исходя из процесса мифотворчества, включающего в себя определенные стадии (создание, трансляция, достраивание-расширение, восприятие), мы можем различать три категории, на которые разделяется современное общество по отношению к психологическому мифотворчеству:

- мифосоздатели – интуитивно присоединятся к общему энерго-информационному полю общества, считывают настоящие конфликты и грядущие тенденции развития

социума, способны аналитически подойти к этой информации, структурировать ее в некую форму, упорядочить содержание актуального мифа, учитывая потребности как общества в целом, так и отдельного индивидуума в частности.

- мифопроводники – практики, являющиеся идейными последователями мифосоздателей, среднее звено, передающее влияние единиц на массы, активны в передаче мифа, способны разветвлять и расширять идейные положения, но не выходить за границы, указанные создателем мифа.

- мифоносители – основные потребители мифа, пассивно воспринимающие предлагаемую форму и содержание мифа, обживающие предлагаемое пространство. Вольны только в двух реакциях: соглашение с предложенным мифом или его отрицание, без попыток обоснования отказа или достраивания.

Исследовав существующие мифологические пространства психотерапевтических направлений и школ, мы можем выделить основные принципы успешного методологического построения терапевтического мифа, причем содержание может варьироваться по желанию автора.

1. Принцип полноты. Система состоит из отдельных составляющих, которыми могут являться как отдельные неделимые части, так и менее сложные системы. При наличии полноты система является стабильной, защищенной внутренним порядком, и транслирует вовне качество устойчивости и уверенности. Клиент при обращении демонстрирует, как правило, отсутствие принципа полноты (мировосприятия, мироощущения, внешний или внутренний конфликт и т.д.) и явно нуждается в устранении субъективного ощущения разделения (внутри – с отдельными симптомами, частями тела, телом в целом, фрустрирующими эмоциями, образами, мыслями, мотивами; вовне – с человеком, группой, семьей, сферой деятельности, обществом, идеологией и т.д.).
2. Принцип иерархии. Любая система имеет свою внутреннюю, иерархически построенную структуру. Если иерархия признается всеми частями системы, то в системе устанавливается порядок, что вовне проявляется как способность к подчинению и управлению – уважение и власть. Например, отсутствие уважения к предыдущим поколениям – бич современных семей и в целом общества. Люди пожилого возраста в государственной политике достаточно часто приравниваются к отработанному материалу, не перспективному для вложения средств. В семьях же воспринимаются как обуза или «надоедливый заевший патефон». Потеряна традиция уважения к старшим. Терапевтический миф должен восстанавливать иерархическую связь между отдельными элементами системы, устанавливать приоритеты в общении, в реализации целей, в сферах жизни и т.д.
3. Принцип баланса. Всякая живая система обладает свойством энергообмена: накапливает, трансформирует, потребляет, отдает энергию. Как только становится невозможным совершать какое-либо действие в отношение энергии – принятие, отдачу, накопление или трансформацию – в функционировании системы начинаются сбои. Согласно этому принципу в системе постоянно должна «течь» энергия: застой энергии в теле, обесточенность тела приводят к болезни, невозможность «подзарядить батареи» приводит к эмоциональным срывам, что неизбежно затрагивает близких, а в последствии и коллег по общему делу. Отсутствие налаженной системы коммуникаций в организации тоже препятствует энерго-информационному обмену и снижает эффективность деятельности. Попытка воспрепятствовать внешнему обмену со средой на уровне отдельной страны наблюдается при тоталитарном политическом режиме и является причиной последующей стагнации экономики. Кроме постоянного «течения» энергии в системе должен соблюдаться баланс: «давать» – «получать». Перекос в направлении потоков грозит болезнью или разрушением системы. Терапевтический миф должен быть направлен на поиск «узких» мест в

энергетическом взаимодействии, где возможен застой или перекрывание «потока», а также на устранение подобных нарушений.

4. Принцип развития. Система любого уровня структурной и функциональной сложности имеет множество потенциальных векторов развития. Однако в обычных условиях стабильность поддерживают связи между элементами. А где стабильность, там и сопротивление переменам. Сила сопротивления изменениям обусловлена проявлением других, связанных с этой привычкой, которую изменяют в системе, элементов функционирования. Это состояние системы (личности или группы) соответствует начальным этапам кризиса, когда на фоне нарастающей нестабильности происходит мобилизация психологических, материальных, социальных, духовных ресурсов и активный поиск новых путей развития. Система рождается, выживает, изменяется, стареет и умирает. Трансформация как переход на новый качественный уровень существования – единственный путь продления жизни системы. Терапевтическое взаимодействие должно быть связано расширение границ системы, изменение качества связей, что приводит к трансформации личности клиента. А также сам миф должен быть достаточно гибким, чтобы подстраиваться под непосредственного клиента и его проблему-задачу.

5. Принцип автономности. Не смотря на многочисленные связи с другими системами и включенность в состав больших по масштабу систем, мы утверждаем необходимость принципа автономности. Соблюдение данного принципа помогает выработать в системе следующие необходимые качества и характеристики не только для выживания, но и для реализации предназначения системы:

- Самомотивация
- Самодисциплина
- Осознанность
- Личная воля к выбору
- Самоактуализация
- Экзистенциальная наглость – наглость «БЫТЬ»

Способность устанавливать личные границы, говорить «Нет», когда социум требует «Да», соблюдать дистанцию, уважать чужую свободу (как в пространстве, так и во времени) – вот те умения, которые должен обеспечивать современный терапевтический миф.

Итак, с помощью терапевтического мифа специалист должен быть способен:

- выяснить, какие принципы нарушены в системе, подлежащей коррекции;
- найти места локализации первичных нарушений в конкретном пространстве существующих связей в системе;
- наладить «течение» энергии в системе;
- завершить начатую под воздействием кризиса, но не законченную трансформацию;
- повысить автономность системы через отделение от «родительской», базовой;
- стабилизировать систему на новом качественном уровне структурной организации.

Психология – это и наука со своим методологическим аппаратом и фондом эмпирических данных, и одно из проявлений массовой культуры, и спонтанное и разветвляющееся мифотворчество. Таким образом, современная психология, по сути, является преемницей мифологии, настолько дискредитированной в период научной цивилизации, что ее реабилитация в обыденном сознании уже не представляется возможной. Даже религия сегодня переживает трудные времена, нисходя до значительных послаблений церковных ритуалов с единственной целью удержания паствы. Привыкнув к поиску логического объяснения происходящего, современный

человек к чудотворным иконам подступается не иначе как с линейкой, циркулем и микроскопом. В тоже время реальная помощь психологии делает ее столь притягательной, что интерес к науке не ослабевает. Вооружившись мифом, любезно предоставленным мифологией, восстановив в правах черепаху и позволив ей и впредь нести землю, психология обрела новую мощь. В принципе все современные психологические школы, будь то психоанализ, индивидуальная психология, телесно-ориентированная терапия, танцевально-двигательная терапия, НЛП, психосинтез, холотропное дыхание, могут быть представлены как очередные мифы, позволяющие человеку обрести гармонию с внешним и внутренним миром.

**Литература**


1.Армстронг К. Краткая история мифа / Карен Армстронг, пер. с англ. А.Блейз. – М.: Открытый Мир, 2005.

2.Кэмпбелл Дж. Герой с тысячью лицами. Пер. с англ. – К.: София, 1997.

3.Лосев А. Диалектика мифа.

4. О различии слез – одна из обычных аскетических тем. Ср. «О слезах» у еп. Игнатия (Брянчанинова), 1905, I, <с.> 193–205.

5.Наблюдения эти и терминология принадлежат Н.М.Тарабукину и изложены им в его печатающейся работе «Проблема пространства в живописи» [Машинопись работы Н.М.Тарабукина (1889–1956) «Проблема пространства в живописи» (205 с.) храниться в его архиве в ОР ГБЛ, ф. 627.5.3.].

6.Франкл В. Основы логотерапии. Психотерапия и религия. – СПб: «Речь», 2000. – 286с.

7.Цветков Э.А. Психономика или программируемый человек. Серия «мир медицины».- СПб.: «Лань», 2000. – 192с.

8.Чернышев А.Н. История философии Древнего мира: Учебник для вузов. – М.: Академический Проект, 2005.

9.Юнг К.Г. Психологические типы – СПб., 1995.

10. Ярошевский М.Г. История психологии. – 3-е изд., дораб. – М.: Мысль, 1985.

11. E.Cassirer. Philosophie der symbolischen Formen. II. Das mythische Denken. Berl., 1925, II. 47–53.

J.Röhr. Der okkulte Kraftbegriff im Altertum. Philologus. Supplbd. XVII, H. 1. Lpz., 1923.



**В.В. Новиков, Е.В.Гришин**


**Социально – психологические факторы электорального поведения: эмоции.**

Количество факторов, определяющих электоральное поведение, очень большое количество. Мы представим один из основных факторов, который назовём эмоции избирателей. Даже поверхностный анализ электорального поведения говорит нам о том, что избиратель принимает решение о голосовании, большей частью, руководствуясь эмоциями. Конечно, знания, информация, размышления, логические рассуждения играют роль при принятии решений о голосовании, но, на наш взгляд, несравненно меньшую, чем эмоции. Механизм принятия решений избирателями на основе эмоций имеет свои особенности, и разобраться в них нас заставляет важность этого явления с практической точки зрения.

Публичная политика в России, чаще всего, строится на эмоциях, а в выборный период это проявляется особенно ярко. Зачастую результаты, даже качественно проведённых социологических исследований, не совпадают с результатами выборов. Это может означать лишь одно, что решения избирателями принимаются чаще под влиянием эмоций, а не трезвого политического анализа.

Так что же такое эмоции? Каковы их функции и характеристики? Как их использовать в избирательной кампании? На эти вопросы, мы постараемся дать ответы в этой статье.

В жизни мы, нередко, сталкиваемся с тем, что поведение обусловлено множеством противоречивых и разнонаправленных эмоций. Это раньше всех заметили наиболее пытливые исследователи человеческой природы, еще до появления каких-либо научных данных. Они понимали всю важность эмоций для человеческого самосознания и социальных отношений. Они считали, что невозможно понять человека и его взаимоотношения с окружающим миром, обходя вниманием эмоции.

В основе человеческого поведения, конечно, стоят не только эмоции, но общеизвестно, что они в большой степени активизируют, организуют восприятие, мышление и устремления человека. Эмоции оказывают непосредственное влияние на перцептивные процессы, активно вмешиваются в процесс переработки информации, которую человек получает при помощи органов чувств.

Леонтьев А. Н. рассматривал эмоциональные процессы как сложное и комплексное явление. Он писал: «К эмоциональным процессам относится широкий класс процессов, внутренней регуляции деятельности. Эту функцию они выполняют, отражая тот смысл, который имеют объекты и ситуации, воздействующие на субъект, их значения для осуществления его жизни. У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т. п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в ходе развития эмоции утрачивают свою, прямую инстинктивную основу, приобретаю сложно обусловленный характер, дифференцируются и образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов; социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни»(8).

Человек по своей природе существо социальное и без социальных отношений и некоторой формы социальной организации человек не был бы человеком. Социальные отношения во многом строятся на социальной привязанности, которая, по всей видимости, является функцией эмоций.

Многие ученые, философы и деятели искусства признавали особую роль эмоций в работе сознания и в поведении человека. На сегодняшний день существуют различные точки зрения на природу и значение эмоций.

«Эмоции появились у человека в процессе эволюции. Можно предположить, что истоки некоторых человеческих эмоций нужно искать в простейших физиологических драйвах, таких как голод, и в первичных адаптационных механизмах, таких как реакция приближения - отстранения. Каждая эмоция исполняла те или иные адаптивные функции в процессе эволюции человека»(6).

Дать определение эмоций не просто, потому что эмоции достаточно сложный феномен, так как включают в себя как физические, так и психические реакции. Эмоции одновременно активизируют физиологические, когнитивные и моторные процессы. Приведем наиболее распространенное определение эмоций. «Эмоции - это психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении потребностной значимости внешних воздействий, их благоприятности или вредности для жизнедеятельности индивида»(5).

У психологов нет единой точки зрения относительно роли, которую играют в жизни человека эмоции. Одни исследователи полагают, что в рамках науки о поведении можно вообще обойтись без понятия «эмоция». Другие утверждают, что эмоции образуют первичную мотивационную систему человека. Некоторые исследователи рассматривают эмоции как кратковременные, преходящие состояния, тогда как другие убеждены в том, что люди постоянно находятся под влиянием той или иной эмоции. Некоторые ученые считают, что эмоции разрушают и дезорганизуют поведение человека, что они являются основным источником психосоматических заболеваний. Другие же авторы, напротив, полагают, что эмоции играют позитивную роль в организации, мотивации и подкреплении поведения. Некоторые исследователи сводят эмоции к висцеральным функциям, к проявлению деятельности структур, иннервируемых вегетативной нервной системой. Другие исследователи подчеркивают важность внешних, в том числе мимических, проявлений эмоций, акцентируют внимание на роли соматической нервной системы, то есть той части нервной системы, которая поддается произвольному контролю.

Несмотря на то, что не существует единого мнения относительно природы эмоций и их назначения, мы попробуем представить основные подходы в их изучении и интерпретации.

Общепризнанными являются информационная, мотивационная, активационная, дифференциальная, когнитивная, конфликтная теории эмоций, а так же измерительный подход в изучении эмоций. Мы постараемся представить некоторые из этих теорий.

Одним из первых стал изучать эмоции Спенсер. Он рассматривал эмоции как измеримую часть сознания. Вундт(2), развивая эту традицию, предложил описывать эмоциональную (чувственную) сферу сознания, оценивая ее с помощью трех измерений: удовольствие—неудовольствие, расслабление—напряжение и спокойствие—возбуждение.

Даффи (17), основываясь на концепциях Спенсера и Вундта, объясняла всё поведение в терминах единого феномена — организмического возбуждения, понятия, которое имеет очевидное сходство с вундтовским измерением расслабление—напряжение. По Даффи(17), эмоция — лишь точка или совокупность точек на шкале возбуждения. О вариабельности эмоции Даффи говорит только, с точки зрения, её интенсивности.

З. Фрейд, в своих работах (13,14,15) обосновывает свою концепцию аффекта, в контексте своей теории мотивации. Он рассматривает аффект с точки зрения энергетического компонента инстинктивного влечения, процесса «разрядки» и восприятия окончательной разрядки. Реализация аффекта и ее чувственный компонент рассматриваются только в контексте выражения эмоции. Фрейд и психоанализ в целом рассматривали, прежде всего, негативные аффекты, возникающие в результате конфликтных влечений.

Теорию нейронной активации поведения и эмоций выдвинул Линдсли(6). Он ввёл понятие активации, с помощью которого определял как нейронное возбуждение

ретикулярной формации ствола мозга с сопутствующими изменениями электроэнцефалографических показателей коры. Его толкование эмоций предполагает существование предшествующего эмоционального стимула, либо внешнего и условного, либо внутреннего и безусловного. Такие стимулы возбуждают импульсы, активирующие ствол мозга, который, в свою очередь, посылает импульсы к таламусу и к коре больших полушарий. Гипотетический активирующий механизм трансформирует эти импульсы в поведение, характеризующееся «эмоциональным возбуждением».

В теории эмоций Джемса-Ланге утверждается, что материальной основой эмоциональных переживаний являются физиологические состояния и экспрессивные действия организма. Джемс У.(3) подчёркивает, что психические переживания не могут непосредственно порождать друг друга, а только через телесные. Он считает, что восприятие не может вызывать эмоций. Нужно чтобы в организме наступили физиологические состояния, которые переживаются психикой как определенное чувство. Любые психические явления, по мнению Джеймса, представляют переживания каких-то материальных процессов в организме; поэтому психические явления могут возникать и реализовываться только через определенную деятельность организма. «Обыкновенно принято думать, что в грубых формах эмоции психическое впечатление, воспринятое от данного объекта, вызывает в нас душевное состояние, называемое эмоцией, а последняя влечет за собой известное телесное проявление. Согласно моей теории, наоборот, телесное возбуждение следует непосредственно за восприятием вызвавшего его факта и осознание нами этого возбуждения в то время, как оно совершается, и есть эмоция»(3).

Ряд теорий рассматривают эмоцию в основном как реакцию или комплекс реакций, обусловленных когнитивными процессами. Наиболее разработанной из теорий эмоций, выстроенных в рамках этого подхода теория Арнольд (16). Согласно этой теории, эмоция возникает в результате воздействия некой последовательности событий, описываемых в категориях восприятия и оценок. Термин «восприятие» Арнольд толкует как «элементарное понимание». По Арнольду «воспринять» объект означает «понять» его, вне зависимости от его влияния на воспринимающего. После того, как объект оценивается воспринимающим, с точки зрения влияния, образ получает эмоциональную окраску. Эмоция, по Арнольду, не является оценкой, а возникает в результате оценки объекта как хорошего или плохого для индивида. А оценка представляет собой мгновенный, интуитивный акт, не связанный с размышлением. Она происходит сразу при восприятии объекта. «Эти три акта, восприятие—оценка—эмоция, столь тесно переплетены, что наш повседневный опыт нельзя назвать объективным познанием; это всегда познание—приятие или познание—неприятие. Интуитивная оценка ситуации порождает тенденцию к действию, которая переживается как эмоция и выражается различными соматическими изменениями и которая может вызвать экспрессивные или поведенческие реакции». (16).

Ещё один подход, связанный с влиянием когнитивных процессов на эмоции, предлагает Шехтер(19). Он считает, что эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и когнитивной оценки ситуации, вызвавшей это возбуждение. Событие или ситуация вызывают физиологическое возбуждение, и у индивида возникает необходимость оценить содержание возбуждения, то есть ситуацию, которая его вызвала. Тип или качество эмоции, испытываемой индивидом, зависит не от ощущения, возникающего при физиологическом возбуждении, а от того, как индивид оценивает ситуацию. Оценка ситуации позволяет человеку определить возбуждение как радость или гнев, страх или отвращение или как любую другую, подходящую к ситуации, эмоцию. По Шехтеру, одно и то же физиологическое возбуждение может переживаться и как радость и как гнев, и как любая другая эмоция, в зависимости от трактовки ситуации.

Главный вклад когнитивных теорий в дело изучения эмоций состоит в описании эмоционально-специфичных когнитивных процессов — особого рода умозаключений, вызывающих специфическую эмоцию. Они также углубили наше понимание взаимоотношений между эмоциями и когнитивными процессами.

Плутчик (18) определяет эмоцию как комплексную соматическую реакцию, сопряженную с конкретным адаптивным биологическим процессом, общим для всех живых организмов. Первичная эмоция, по Плутчику, ограничена во времени и инициируется внешним стимулом. Каждой первичной эмоции и каждой вторичной эмоции соответствует определенный физиологический и экспрессивно-поведенческий комплекс. По мнению Плутчика (18), постоянная блокировка адекватных моторных реакций в конфликтных или фрустрирующих ситуациях вызывает хроническое напряжение в мышцах, которое может служить показателем плохой адаптации, он приводит ряд экспериментальных данных в подтверждение этого тезиса. По мнению Плутчика, его теория эмоций может оказаться полезной в сфере изучения личности и в психотерапии. Он предложил рассматривать личностные черты как комбинацию двух или нескольких первичных эмоций, даже взаимоисключающих.

С. Томкинс концептуально обосновал теорию дифференциальных эмоций. «Теория дифференциальных эмоций названа так оттого, что объектом ее изучения являются частные эмоции, каждая из которых рассматривается отдельно от других, как самостоятельный переживательно - мотивационный процесс, влияющий на когнитивную сферу и на поведение человека. В основе теории лежат пять ключевых тезисов:
1) десять фундаментальных эмоций образуют основную мотивационную систему человеческого существования;
2) каждая фундаментальная эмоция обладает уникальными мотивами и подразумевает специфическую форму переживания;
3) фундаментальные эмоции, такие как радость, печаль, гнев или стыд, переживаются по-разному, и по-разному влияют на когнитивную сферу и на поведение человека;
4) эмоциональные процессы взаимодействуют с драйвами, с гомеостатическими, перцептивными, когнитивными и моторными процессами и оказывают на них влияние;
5) в свою очередь, драйвы, гомеостатические, перцептивно - когнитивные и моторные процессы влияют на протекание эмоционального процесса».(6).

К. Изард в своей работе «Психология эмоций» продолжает разрабатывать теорию дифференциальных эмоций. Он пытается охарактеризовать свойства и функции каждой отдельно взятой эмоции, а также особенности отношений между различными эмоциями и их взаимодействие. Он так же рассматривает взаимоотношения, которые связывают эмоции, когнитивные процессы и поведение. К. Изард даёт своё определение эмоций. «Эмоция — это нечто, что переживается как чувство, которое мотивирует, организует и направляет восприятие, мышление и действия»(6). К. Изард считает, что каждый аспект данного определения чрезвычайно важен для понимания природы эмоции. Раскрывая это определение, он говорит, что «эмоция мотивирует, она мобилизует энергию, и эта энергия в некоторых случаях ощущается субъектом как тенденция к совершению действия. Эмоция руководит мыслительной и физической активностью индивида, направляет ее в определенное русло. Эмоция регулирует или, вернее сказать, фильтрует наше восприятие»(6). По мнению Изарда, эмоции возникают как результат нейрофизиологических процессов, которые в свою очередь могут быть вызваны как внутренними, так и внешними факторами. Когда эмоция возникает в ответ на мысленный образ, символ, представление, то можно говорить о сформированной связи между мыслью и чувством, или об аффективно-когнитивной структуре. Изард считает, что эмоции составляют первичную мотивационную систему человека.

Конфликтная теория эмоций в советской психологической науке связана с именем П.В. Симонова(11,12). По мнению Симонова, эмоция помогает организму выходить из сложных ситуаций и положений. Он считает, что эмоция возникает при недостатке сведений, необходимых для достижения цели. Замещая, компенсируя этот недостаток, она обеспечивает продолжение действий, способствует поиску новой информации и тем самым повышает надежность живой системы. Симонов объясняет разнообразие эмоций исходя из цели действий. Он приводит пример, когда цель — обладание каким-то предметом, а информации о способах достижения цели не хватает, возникают эмоции беспокойства, печали, горя, отчаяния. Когда цель — избегание или защита, то в тех же условиях возникают настороженность, тревога, страх, паника и т.д. Положительные эмоции возникают, по Симонову, при избытке информации.

Каждая представленная теория сосредотачивалась в изучении определенных сторон и характеристик такого сложного феномена как эмоции. Теория Джемса - Ланге подчёркивала, что эмоции отражают состояния организма. Теории активации считали, что эмоции способствуют мобилизации сил организма для предстоящих действий. Информационная теория объясняла, что эмоциональные реакции обеспечивают деятельность и поиск информации в неопределенных ситуациях и т.д. Но, несомненно, все они внесли свой большой вклад в понимание феномена эмоций.

Для понимания феномена эмоций и его использования в избирательной кампании мы предлагаем рассмотреть некоторые характеристики и функции эмоций.

**Виды, характеристики и функции эмоций.**

Рассматривая эмоции в контексте избирательной кампании, постараемся определить какие же свойства, характеристики и функции эмоций необходимо учитывать и использовать для спешного управления электоральным поведением.

Из многих свойств и характеристик эмоций, нам хотелось бы выделить то, что признают все теории эмоций - они двухвалентны. Эмоции бывают положительными либо отрицательными. Положительные эмоции означают, что объекты удовлетворяют потребности человека, отрицательные эмоции означают, что объекты не удовлетворяют определенные потребности. Надо заметить, что объекты могут вызывать одновременно, как положительные, так и отрицательные эмоции. Это явление получило название амбивалентности (двойственности) чувств. Амбивалентность часто проявляется в отношении к политикам. Один и тот же политик может вызывать восхищение своими внешними данными и осуждение за свои политические взгляды.

Эмоции генетически связаны с инстинктами и влечениями. В общественно-историческом развитии сформировались специфические человеческие высшие эмоции — чувства, обусловленные социальной сущностью человека, общественными нормами, потребностями и установками.

Эмоции отличаются глубиной, интенсивностью, продолжительностью и сильным влиянием на деятельность человека. Эмоции играют важнейшую роль в поведении человека. Рассмотрим шесть основных функции эмоций(4,9):

1. Отражательно-оценочная функция.

Эта функция эмоций проявляется в том, что на одно и то же событие разные люди могут эмоционально реагировать совершенно по-разному.

2. Управляющая функция.

Эта функция заключается в том, что эмоции являются одним из психофизиологических механизмов управления поведением человека.

3. Защитная функция.

Защитная функция связана с возникновением страха, который предупреждает человека о реальной или мнимой опасности, способствуя тем самым лучшему продумыванию

возникшей ситуации, более тщательному определению вероятности достижения успеха или неудачи.

4. Мобилизующая функция.

Эта функция эмоций проявляется, например, в том, что страх может способствовать мобилизации резервов человека за счет выброса в кровь дополнительного количества адреналина, например при активно-оборонительной его форме (спасении бегством). Способствует мобилизации сил организма воодушевление и радость.

5. Компенсаторная функция.

Это функция состоит в возмещении информации, недостающей для принятия решения или вы несения суждения о чем-либо.

6. Сигнальная функция.

Эта функция эмоций связана с воздействием человека или животного на другой живой объект. Эмоция имеет внешнее выражение (экспрессию), с помощью которой человек или животное сообщает другому о своем состоянии.

Все вышеперечисленные характеристики и функции относятся к эмоциям в целом. Для более детального исследования эмоций избирателей, для управления этими эмоциями, нужно знать частные (отдельные эмоции) и их характеристики. Наиболее детально исследовал и описал фундаментальные эмоции К. Изард(6). Он выделяет следующие эмоции:

1. Интерес — положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний. Мотивирует обучение, исследование.
2. Радость — положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность. Эмоция возникает в том случае, если вероятность удовлетворения высокая.
3. Удивление — эмоциональное состояние, не имеющее четко выраженного положительного или отрицательного знака. Возникает как реакция на внезапно возникшие обстоятельства. Удивление тормозит все предыдущие эмоции, направляя внимание на объект, его вызвавший, и может переходить в интерес.
4. Страдание — отрицательное эмоциональное состояние, связанное с полученной достоверной или кажущейся таковой информацией о невозможности удовлетворения важнейших жизненных потребностей, которое до этого момента представлялось более или менее вероятным. Чаще всего протекает в форме эмоционального стресса.
5. Гнев — эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекает в форме аффекта и вызывается внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности.
6. Отвращение — отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое объектами (предметами, людьми, обстоятельствами и др.), соприкосновение с которыми (физическое взаимодействие, коммуникация в общении и пр.) вступает в резкое противоречие с идеологическими, нравственными или эстетическими принципами и установками субъекта.
7. Презрение — отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в межличностных взаимоотношениях и порождаемое рассогласованием жизненных позиций, взглядов и поведения субъекта с жизненными позициями, взглядами и поведением объекта чувства.
8. Страх — отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможной угрозе его жизненному благополучию, о реальной или воображаемой опасности. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагополучия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного прогноза).

9. Стыд — отрицательное состояние, выражающееся в осознании несоответствия собственных помыслов, поступков и внешности не только ожиданиям окружающих, но и собственным представлениям о подобающем поведении и внешнем облике.

Каждая из описанных К. Изардом эмоций может лежать в основе целого спектра состояний. Соединяясь, фундаментальные эмоции могут вызывать комплексные эмоциональные состояния.

По своему содержанию, интенсивности и продолжительности эмоции подразделяются на различные виды. Свою классификацию предлагает М.И. Еникеев. По содержательному своеобразию эмоции он подразделяет их на следующие виды (5):

1. Эмоциональный тон ощущения — это наше отношение к качеству ощущения, психическое отражение потребностных свойств объекта. Нам приятен запах цветов, шум морского прибоя, цвет неба при закате солнца, но неприятен запах гнили, скрежет тормозов. Эмоциональное отношение к жизненно важным воздействиям передается по наследству. Это позволяет уже при первой встрече организма с вредоносным объектом отреагировать на него. Эмоциональный тон различных воздействий, закрепляясь в памяти, включается затем в различные восприятия и представления.
2. Эмоциональный отклик — оперативная эмоциональная реакция на текущие изменения в предметной среде. Эмоциональный отклик определяется эмоциональной возбудимостью человека, его эмоциональным тонусом. Одним из видов эмоционального отклика является синтония — сопереживание эмоционального состояния других людей — важнейшее социальное качество человека.
3. Настроение — ситуативно обусловленное устойчивое эмоциональное состояние, усиливающее или ослабляющее психическую деятельность. Настроение — эмоциональная интеграция жизнеощущений человека, определяющая общий тонус (строй) его жизнедеятельности. Оно вызывается теми влияниями, которые затрагивают личностные стороны индивида, его основные жизнеощущения, успехом или неудачей в работе, комфортной или дискомфортной обстановкой, уровнем культуры в отношениях между людьми, самочувствием и т. д.

Все вышеописанные характеристики, виды и функции эмоций являются очень важными с точки зрения использования их в избирательной кампании. Остановимся на вопросе управления поведением избирателей через эмоции более подробно.

**Гришин Е.В.**
**Использование эмоций в избирательной кампании**

Основу эмоций избирателей составляют их потребности, желания и проблемы, которые трансформируются в требования к политикам или политическим партиям.

Эмоции в избирательной кампании выступают как посредник, между информационным воздействием на избирателя и его поведением в день выборов.

В избирательной кампании, на наш взгляд, эмоции избирателей имеют следующие функции:

1. Отражают и оценивают значение политиков и политических партий в целом, для собственной жизнедеятельности.
2. Помогают разобраться, для достижения каких личных целей и решения каких задач избирателей имеют значения те или иные качества и характеристики политика.
3. Обеспечивают отбор той информации, которая имеет значение в жизни избирателей.

4. Обеспечивают активность поведения избирателей.
5. Формируют модель поведения в день выборов, по значению результатов выбора для его дальнейшей жизни.

Как видим функции и значение эмоций в избирательной кампании очень серьезные, чтобы не обращать на них внимание. Способы, подходы в управлении эмоциями в избирательной кампании очень многообразны. Мы остановимся на некоторых из них.

Для понимания поведения избирателей, необходимо знать тот факт, что человек, воспринимая комплекс стимулов, привносит в это ощущение элементы своего прошлого опыта. Восприятие никогда не бывает абсолютно точным отражением реальности. Мы видим не предмет, не явление, а свою интерпретацию, которая дает нам наилучшую возможность для удовлетворения наших потребностей. То есть мы воспринимаем мир исходя из своих желаний, потребностей и целей, а желания и потребности это наши эмоции или их производные. Мы воспринимаем мир избирательно, и эту избирательность восприятия и внимания логично трактовать как функцию эмоций. Чаще всего наше восприятие и внимание направляется эмоцией интереса.

Сознание людей, всегда характеризуется некоторой степенью эмоциональности, поэтому можно утверждать, что восприятию политиков обязательно предшествует эмоция или комплекс эмоций. Эмоции, существующие у избирателей в период предвыборной кампании, фильтруют и модифицируют поступающую к ним информацию.

С практической точки зрения нас всегда интересовал вопрос, а какова степень и содержание влияния эмоционального фактора на восприятие, внимание и память избирателей в процессе выборной кампании. Суть исследований, проводившихся в рамках избирательной кампании в ряде регионов, заключалась в следующем. Мы готовили макеты буклетов для агитаторов, в которых были написаны тезисы предвыборной программы кандидата (12 тезисов). Готовились два вида буклетов, в которых были одни и те же тексты, но разное цветовое решение. Дизайн отличался только сочетанием и яркостью цветов. В экспертной группе мы провели оценку макетов по шкалам: «красивый» - «некрасивый», «приятный» - «неприятный», «привлекательный» - «не привлекательный». По общим оценкам, было принято, что более яркий буклет с красочными цветами вызывал более положительные эмоции у испытуемых, чем буклет с более бледными и не выразительными цветами. Далее в эксперименте принимали участие шесть групп испытуемых по 8 человек. Группы были однородны и подбирались по возрасту, полу и образованию. Последовательно, каждой группе было предложено пройти в кабинет, выбрать на столе любой понравившейся им буклет, прочитать в нем информацию на тему выборов и побеседовать с нашими помощниками. На стол выкладывались 8 буклетов. Четыре более привлекательных буклета и ещё четыре менее привлекательных (по мнению экспертов) буклета. Первая часть эксперименты заключалась в подсчёте количества («привлекательных» – «не привлекательных») буклетов, которые взяли первые четыре испытуемых. По результатам подсчётов было выявлено, что более 90% испытуемых брали буклеты более привлекательные и вызывающие, по мнению экспертов, более положительные эмоции. Вторая часть эксперимента заключалась в том, что испытуемым, после того, как они прочитают информацию, содержащуюся в буклете, предлагалось подойти к помощникам, которые просили ответить их только на один вопрос: «Что они запомнили из написанного в буклете?». Помощники фиксировали только те тезисы программы, которые запоминали испытуемые. По результатам эксперименты мы выявили, что испытуемые, бравшие более привлекательные буклеты, запоминали информации, содержащейся в буклетах на 10-12% больше, чем те, которые брали менее привлекательные буклеты.

Этот эксперимент, для нас имеет практическую значимость. Он показывает, как влияет на восприятие, внимание и память избирателей, объекты вызывающие положительные эмоции. Если эти результаты экстраполировать на всю продукцию, создаваемую в рамках одной избирательной кампании, то можно видеть, насколько

сильно можно повысить эффективность воздействия на избирателей, только за счет подготовки продукции, имеющей более позитивное эмоциональное воздействие.

Этот эксперимент подтверждает, что эмоции взаимодействуют с сознанием уже на этапе приема сенсорной информации. Эмоции могут трансформировать восприятие и влиять на механизмы запоминания.

Ещё одно, важное, значение эмоций в избирательной кампании связано со свойствами и характеристиками эмоционального тона ощущений, о котором мы писали выше. В памяти человека закрепляются эмоциональные тона различных воздействий, которые затем включаются в механизмы восприятия и представления. Отсюда следует, что в самом начале избирательной кампании нам особенно важно первое восприятие политика и эмоциональный тон этого восприятия. Эмоциональный тон первого воздействия на протяжении всей избирательной кампании будет «окрашивать» всю информацию, поступающую к избирателям. Получается, что чем больше положительных эмоций будет возникать при первой встрече избирателей и политика, тем более позитивной будет восприниматься информация о политике в дальнейшем.

Помимо влияния на восприятие и мышление эмоции организуют и поведение человека. Конкретная эмоция побуждает человека к конкретной активности, тем самым, влияя на поведение. Отсюда вытекает ещё один способ работы с эмоциями избирателей, через характеристики эмоционального отклика. Учитывая, сильное влияние эмоций на поведение, усиление воздействия именно на эмоциональную сферу избирателей, чаще всего практикуется в последние две недели до выборов. Чтобы получить эмоциональный отклик у избирателей (синтония), свойства которого мы описали выше, применяется так называемое «программирующие» эмоциональное воздействие. Через средства массовой информации (особенно телевидение) демонстрируются эмоциональные высказывания, мнения, оценки людей о политике. Происходит сопереживание этим людям и включается феномен эмоционального заражения. Большое количество людей начинают чувствовать и переживать таким же образом. Если люди через СМИ делаю эмоциональные положительные оценки, то значительная часть публики начинает демонстрировать схожие оценки. Чем больше авторитета у автора эмоциональных высказываний в среде избирателей, тем более сильное воздействие он будет оказывать.

Следующий важный подход в работе с эмоциями заключается в воздействие на настроение избирателей. Это подход сложен в реализации, но, тем не менее, он применятся в избирательных кампаниях. Мы знаем, что настроение людей оценочно, то есть они как бы накладывается на все остальные переживания. Оно не искажает их, а окрашивает определенным общим отношением к ним, придает им определенное общее значение, общую интерпретацию. Учитывая очень высокую способность СМИ влиять на избирателей. Мы имеем возможность менять эмоциональный фон избирателей, через изменение количества и качества продукции масс медиа. Например, если в период выборов информационные каналы, особенно ТВ и радио, будут включать в свои программы большое количество кинокомедий, юмористических программ, эстрадных концертов, позитивных и жизнеутверждающих новостных сюжетов, то мы в малой степени, но можем влиять на настроения избирателей. Учитывая возможность настроений избирателей влиять на общую оценку социально-политических событий, мы получаем возможность косвенно влиять на результаты выборов. Эти мероприятия по силам провести только политическим силам, контролирующим СМИ.

Общеизвестно, что валентность эмоций (положительная – отрицательная) зависит от удовлетворения их потребностей или возможности их удовлетворения. По мнению Симонова П. В.(16), эмоция помогает организму выходить из сложных ситуаций и положений. Политический выбор мы расцениваем как сложную ситуацию для избирателей, в силу того, что практически всегда им приходится делать выбор в ситуации недостатка информации. Симонов считает, что эмоции компенсируют недостаток информации с одной стороны, а с другой способствуют поиску новой информации.

Негативные эмоции возникают у человека, если информации о способах достижения цели не хватает, позитивные эмоции возникают, тогда когда у человека информации о способах удовлетворения потребностей в избытке. Отсюда практический вывод, который был неоднократно проверен нами в исследованиях. Тот кандидат, предвыборная программа которого, построена на основе возможного удовлетворения основных потребностей избирателей этого региона, в этот период времени вызывает больше положительных эмоций и симпатий у избирателей, чем тот, программа которого построена на идеологических суждениях оторванных от реальности. Политикам и специалистам по избирательным технологиям, при разработке предвыборных программ, речей нужно учитывать, что настроения избирателей не связаны с какой-либо определенной потребностью, оно связано с удовлетворением или возможностью удовлетворения сразу нескольких жизненно важных потребностей человека.

В отличие от настроений, которые дают общий эмоциональный фон «мироощущения», существуют аффективные тона, которые составляют как бы эмоциональные качества ощущений, получаемых от мира. О них мы писали выше. «Модальности аффективных тонов такие же, как у настроений: приятно - неприятно. Но так как они связаны с внешним миром, добавляются, по-видимому, еще две модальности: привлекательность-непривлекательность. Приятные раздражители «влекут к себе», а не-приятные — отталкивают. Соответственно, кроме известных нам видов эмоций, в аффективных тонах добавляются ещё такие как симпатия (притяжение), отвращение, интерес, ожидание и т.п.»(14). Наиболее интересным и важным в избирательной кампании представляются такие аффективные тона, как симпатия, привлекательность и интерес. Задача любого политика, его команды в процессе избирательной кампании вызвать симпатии избирателей к своей персоне. На первый взгляд, эта задача трудно решаемая. Почему возникают симпатии и что такое привлекательность? На этот вопрос пока нет однозначного ответа. Многие исследователи отмечают существование некоторого качества, которое делает личность неотразимой в глазах других и позволяет осуществлять загадочное влияние, особенно в случаях непосредственного контакта с массами. Кто-то называет это качество обаянием, кто-то харизмой. На наш взгляд, привлекательность есть результирующая внешних, телесных, морально-этических, психологических, политических, профессиональных и деловых качеств политика. Наша практика показывает, что комплексная работа над имиджем политика, над способами его подачи, позволяет сделать политика более привлекательным в глазах избирателей. Такие аффективные тона ощущений, как привлекательность и симпатии, являются ключевым фактором политического выбора в пользу политика.

Подводя итог в размышлениях относительно управления эмоциями избирателей, с целью достижения определенных результатов на выборах мы делаем следующие выводы:

1. Вся печатная, визуальная продукция в избирательной кампании, должна вызывать положительные эмоции. Это залог того, что информация представленная в этой продукции будет так же восприниматься положительно и с большим доверием.
2. Первая встреча, первое представление политика избирателям, должна особенно тщательно готовиться. Она должна сопровождаться только положительными эмоциями. Это залог того, что последующая информация о нём будет восприниматься так же позитивно.
3. Если вы лидер предвыборный гонки, то нужно приложить усилия, чтобы поддерживать положительный эмоциональный фон избирателей, через продукцию масс медиа.
4. Предвыборная программа политика, должна разрабатываться на основе возможного удовлетворения основных потребностей избирателей этого региона, в этот период времени. Такая программа всегда вызывает положительные эмоции и симпатии у избирателей.

5. В любой избирательной кампании должен быть специальный период, желательно за две недели до выборов, где необходимо сосредоточиться только на работе с эмоциями избирателей. Необходимо в этот период, в полной мере использовать механизмы эмоционального заражения.
6. Разработка привлекательного образа политика - это залог успеха на выборах. Специалисты должны тщательно подходить к разработке и представлению образа политика, включая коррекцию внешних, телесных, речевых, морально-этических, психологических, политических, профессиональных и деловых качеств политика. Позитивный образ политика вызывает положительные эмоции.

Главный вывод, который мы делаем из собственных наблюдений, заключается в том, что избирательная компания, проведенная в «позитивном эмоциональном ключе», по своим результатам, будет значительно эффективней.

Эмоции могут для избирателей выступать как программа определенных собственных действий. И в наших силах сформировать их так, чтобы они повлияли на результаты голосования. Более того, нужно сделать эмоции орудием опережающего отражения и упреждающей регуляции, таким образом, чтобы на результаты выборов не могли повлиять ни какие действия конкурентов. Работа с эмоциями избирателей приобретает особую важность и является самостоятельной деятельностью наряду с другими мероприятиями в избирательной кампании.

**Литература.**


1. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений. М., 1976.
2. Вундт В. Очерки психологии. — СПб., 1897.
3. Джемс У. Психология. Спб., 1991.
4. Дружинина В. Н. Психология. Гл. ред. — СПб., 2000.
5. Еникеев М.И. Общая и социальная психология. — М., 2002.
6. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб. 2006.
7. Ительсон Л. Б. Лекции по общей психологии: Учебное пособие. М.2002. с.314- 323.
8. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. М., 1971. с. 13-28.
9. Мананникова Е. Н. Основы психологии: Учебное пособие. М. 2006. с. 174 – 181.
10. Рогов Е. И. Общая психология. — М., 1998.
11. Симонов П. В. Эмоциональный мозг. М., 1981.
12. Симонов П. В. Сложнейшие безусловные рефлексы — потребностно - эмоциональная основа поведения. Физиология поведения. Нейрофизиологические закономерности. Л., 1986.
13. Фрейд. З. Очерки по психологии сексуальности. М., 1989.
14. Фрейд З. По ту сторону принципа удовольствия. М.: 1992.
15. Фрейд З. Я и ОНО: Сочинения. Харьков, 1998.
16. Arnold M. B. Emotion and personality. V. 1—2. N. Y., 1960. p. 177.
17. Duffy E. An explanation of «emutional» phenomena without the use of the consept «emotion»//M. B. Arnold (ed.). The nature of emotion. Selected readings. Harmondsworth, 1968.
18. Plutchik R. Emotion. A psychoevolutionary synthesis. N. Y., 1980.
19. Schachter S. The assumption of identity and peripheralist-centra-list controversies in motivation and emotions//M. B. Arnold (ed.). Feelings and emotions. The Loyola symposium. N. Y., 1970.

**Демчук И.В.**

**РЕАЛЬНОСТЬ СУБЪЕКТА: «В» ИЛИ «ВНЕ» ГРАНИЦ?**

Принято считать, что современное общество представляет собой сложную внутренне взаимосвязанную систему различного рода отношений и иерархий отношений между субъектами его составляющими. Субъекты, которые вступают в эти отношения, неравнозначные, многоуровневые: субъектом может быть и отдельный индивид, и группа людей, и нация, государство... Они суть социальные клетки, ячейки, из которых складывается сложноорганизованный организм. Каждая ячейка образуется по своим внутренним принципам, законам.

Один и тот же индивид может быть составным элементом разных сложных образований, которые являются субъектами социальных взаимодействий. Всякий раз, попадая в поле принадлежности к той или иной социальной ячейке, вступая в отношения с другими, индивид становится ее членом.

Обозначая принадлежность индивида к определенной группе, мы невольно вырисовываем границы данной группы. Само слово «группа» вызывает желание обозначить границы. Есть большие, есть малые группы. Есть имя у каждой совокупности-группы. И это явление затрагивает не только мир людей, но и мир животных, мир вещей – все, с чем мы сталкиваемся в нашей жизни. Возникает вопрос: насколько подвижны границы данных образований, структур? Нужны ли они?

Отождествляя себя с определенной группой, индивид уже ограничивает свое пространство. Я - демократ! Я – врач! Я – духовный учитель!.. «Я - группа» - форма бытия. Яростное стремление показать всем, что «Я» являюсь именно представителем данной отдельно взятой социальной группы, заведомо сужает восприятие мира. По сути, индивид рисует линию вокруг себя, строит стену, обозначая это как «принадлежность к группе». А если это стена высокая и из прочного камня?

Идентифицируя себя с одной группой, индивид легко может отрицать свою принадлежность к другой. Частое явление нашей жизни: «Я – не красавец», «Я – не водитель», «Я – не сумасшедший»… - феномен «не-я» как отрицание со стороны индивида в отношении группы выражен отчетливо, вызывает напряжение, беспокойство.

Где реальность? В границах или вне их? Сегодня «Я - врач», яркий представитель группы «Врачи», а завтра? Есть вероятность, что завтра уже нет. Одновременно есть «Я -

мать», «Я - сосед», «Я - невротик», «Я – цветовод» и т.д. Через год-другой уже «Я – не невротик», «Я – не цветовод»… - все динамично. Стремясь к одним «Я - группа», мы отказываемся от многих других; или же нас к ним просто не причисляют.

Возникают две полярности: «Я - группа» и «Я – не группа». Они есть источник напряжения, тревоги по поводу того, как остаться в одной группе и не попасть в другую. И снова границы, границы реальности, рисуемые неведомым художником жизни.

Вопрос границ в отношении личности и ее подструктур Владимир Козлов решает через понятие интеграции, когда собственно разрушаются границы между «Я» и «Не – я». Результат – образование третьего пространства внутри личности, которое обозначается как «Равностность» или неотождествленность[1]. Аналогия просматривается в вопросе групповой идентификации. На пересечении «Я - группа» и «Я – не группа» образуется третье поле, которое мы можем также обозначить как «Равностность» или неотождествленность. Суть - пустота форм, которая в буддизме определяется как реальность, лишенная границ. Границы стерты, группа превращается в миф.

Кен Уилбер пишет: «… раскрыть подлинную реальность, лишенную границ, - значит показать иллюзорную природу всех конфликтов. И это окончательное понимание называется такими словами, как нирвана, мокша, избавление, освобождение, просветление, саттори – свобода от двойственности, свобода от очаровывающего видения разделенности, свобода от оков иллюзорных границ» [2].


1. Козлов В.В. Социальная работа с кризисной личностью. – 1999.
2. Уилбер К. Никаких границ: Восточные и западные пути личностного роста. – 2003.



**Е.Н. Зиберт**


## СЕМЕЙНЫЙ МИФ КАК ФЕНОМЕН

Повышенный интерес общества к разрешению кризиса семьи, отмечаемый многими авторами (И.Ю. Шилов, А.И. Антонов, В.М. Медков, В.К. Шабельников), связан с необходимостью обратить внимание на сложные внутрисемейные феномены, которые влияют на состояние как семьи в целом, так и на психологическое благополучие отдельных ее членов. Брачно-семейная жизнь стала приобретать более личностный характер. Снизилась роль внешних факторов в обеспечении устойчивости брака и, соответственно, возросло значение его внутреннего содержания (ВС. Собкин, 1998).

Семейные отношения - это сложная психическая реальность, включающая в себя и

индивидуальные, и коллективные, и онтогенетические, и социогенетические, и мифологические основания (Л.Б. Шнейдер, Е.Е. Сапогова, Н.Н. Лебедева, В.В. Абраменкова). Несмотря на активное развитие предметного поля психологии семьи, некоторые явления, порожденные семейным взаимодействием, так и остаются непознанными. К таковым относится и область семейного самосознания, в частности феномен семейного мифа.

Наш интерес к проблеме семейного мифа продиктован рядом причин:

- Во-первых, теоретическая актуальность обращения к данной проблеме обусловлена существующим противоречием между активным использованием в психотерапевтической и консультационной практике идеи существования семейного мифа и не разработанностью теоретической базы, отсутствием целостных концепций, раскрывающих психологическую природу данного феномена. На сегодняшнем этапе развития науки проблема изучения семейного мифа требует раскрытия тех социально-психологических факторов, которые детерминируют его проявление. Нет исследований, освещающих влияние социокультурных, социально-групповых факторов, определяющих семейное самосознание. Недостаточно разработан вопрос внутрисемейного и личностного влияния на формирование семейных мифов. Все эти знания необходимы для более успешной коррекции семейного самосознания, а также для предупреждения дезадаптивного и деструктивного взаимодействия внутри семьи.

- Во-вторых, психологи-исследователи и психологи-практики сталкиваются с диагностической проблемой изучения семейных мифологем, так как на сегодняшний день нет психологического инструментария, изучающего семейные мифы.

Все вышесказанное относит проблематику изучения социально-психологических детерминант семейного мифа к разряду наиболее востребованных в психологии семьи, как с точки зрения теоретического развития этого вопроса, так и с точки зрения практики работы с семьей.

По этой причине постараемся разобраться в понятиях каждой школы относительно понимания такого феномена как « Семейный миф».

Семейный миф *в психодинамическом подходе* рассматривается как «семейный» защитный механизм, как неосознаваемое взаимное соглашение между членами семьи (З. Фрейд, К.Г. Юнг, H. Dicks, J. Byng-Ha11, B. Carpenter, S. Krippner, D. Feinstein, Т.М. Мишина, Штроо В.А.).И впервые оно упоминается в работе З. Фрейда. Согласно его пониманию, каждый человек несет в себе свое «невысказанное» или «невыраженное» («Das Unbewusste»), так же как интер- и интрапсихическое окружение, контекст или «тревожащую странность» («Das Unheimlich»). З. Фрейд определял семейный миф следующим образом: «Мы постулируем существование коллективной души … и то, что чувство как бы передается от поколения к поколению в привязке к той или иной ошибке, которую люди больше не держат в сознании и о которой вспоминают меньше всего

К. Юнг (1963) расширил представление о семейном мифе, введя понятие коллективного бессознательного, передаваемого в обществе от поколения к поколению, данного от природы и существующего вне всякого личного опыта. В более поздних работах Юнг (1965) ввел также принцип синхронии (или синхроничности), применяемый к событиям, которые имеют сходный смысл, происходят одновременно, но не связаны причинно-следственно. Э. Фромм (1930) говорит о социальном бессознательном. К. Хорни (1937) применяет социологическое и антропологическое понятие социального бессознательного в психотерапевтической клинике.

Термин «семейный миф» впервые был предложен Феррейрой (Ferreira A.J., 1963) ( психодинамическая школа) и означает, по его мнению, определенные защитные механизмы, используемые для поддержания единства в дисфункциональных семьях, меняющие перцептивный контекст семейного поведения, приводящие к грубым искажениям и отчуждению группы от реальности... По его мнению они выполняют ту же функцию в семье, упрощая и искажая реальность. Штирлин (1977) развил взгляд

Феррейры на семейные мифы и определил их значение для оценивания семьи и проведения семейной терапии. Мифы защищают членов семьи от определенных болезненных истин и служат для того, чтобы «помешать посторонним узнать неприятные факты». Типичным является миф о семейной гармонии, свойственным тем семьям, которые стремятся к избеганию конфликтов. В своем крайнем проявлении этот миф принимает форму « псевдозависимости», обнаруженной у семей шизофреников. Часто миф семейной гармонии поддерживается с помощью проективной идентификации; одному члену отводится роль « плохого», а все остальные продолжают утверждать, что они счастливы и хорошо адаптированы. Этим плохим может быть идентифицированный пациент, а иногда умерший родственник. Семьи часто воспринимают посторонних, особенно терапевта, как самозванцев, стремящихся разбудить болезненные и беспокоящие воспоминания. Чем больше семья боится таких расспросов, тем больше она цепляется за семейный миф.

Бузормени-Надь (1973) (психодинамическй подход) выделяет понятия «лояльность» семье, «парентификация» и «семейный миф», с помощью которых деструктивный образ семьи передается трансгенерационным способом.

В *психологии нарратива* семейный миф, семейная история рассматривается в контексте семейного самосознания (Н.Н. Лебедева, О.А. Минеева, Е.Е. Сапогова, И.А. Разумова, M. White, R. Kenen, A. Ardern-Jones, K. Ee1es, M. Andolfi, C. Ange1o).

Главная идея в том, что человеческий опыт в своей основе не однозначен, он не является реальным, а всегда представляет собой нечто мистическое и смутное. Его не однозначность предполагает, что его смысл не является чем-то неотъемлемым или очевидным, а допускает множественные толкования и интерпретации. Иными словами, повествования о жизни действуют как фильтры, отделяющие тот опыт или те переживания, которые не согласуются с сюжетной линией от того, что человек видит истинным опытом своей жизни. Если их нельзя отфильтровать, события искажаются до тех пор, пока так или иначе не укладываются в основную канву.

В рамках *когнитивно-поведенческой* терапии семьи дается объяснение природе иррациональных убеждений, когниций, схем о семье, отмечается роль родительской семьи в их формировании (A. Ellis, R. DiGiuseppe, C. Zeeve, A. Beck, N. Epstein, S. Schlesinger, W. Dryden, F. Dattilio, Y. Teichma). Представителями когнитивной психологии разработана типология семейных когниций: описательные, аналитические, оценочно-предписывающие, когниции эффективности (D. Bugental, C. Johnston). Главным принципом когнитивного подхода в отношении данного феномена является то, что толкование поведения других людей сильно влияет на нашу реакцию. Например, автоматические мысли, основанные на произвольных выводах (искаженных убеждениях, сформированных очень схематично и являющихся ключевыми представлениями о мире).

В рамках *системного подхода к семье* семейной миф рассматривается в неразрывном единстве с семейными правилами, семейными ролями, семейными секретами, семейными ритуалами (S. Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Pratta, F. Simon, H. Stierlin, L. Wynne, B. Сатир, А.Я. Варга).

Итальянскими системными семейными психотерапевтами (Миланская модель) (M. Selvini Palazzoli, L. Boscolo, G. Cecchin, G. Pratta, 1978) семейный миф рассматривается как продукт коллективного творчества, стойкость которого позволит группе устоять против любых разрушающих воздействий. Босколло и Цеччин в 90-х. г сосредоточили свой подход на технике циркулярного интервью, т.к. он разработан, чтобы децентрировать клиентов, помогая взглянуть им на себя в контексте отношений. По мере того, как члены семьи отвечали на вопросы о паттернах интеракций, становилась очевидна циркулярная природа проблем. Так Варга утверждала, что семейный миф создается на протяжении жизни трех поколений. Она говорит о том что « семейный миф» может быть как функциональным, так и дисфункциональным. Функциональный - когда выполняет свою роль (например, миф о дружной семье в трудное время помогает

сплотиться) и дисфункциональным - когда изменились условия и время, но миф продолжает действовать, что влечет за собой соблюдение одного закона: гомеостаза.

Эмпирические семейные психотерапевты *в рамках гуманистической школы* присоединяются к вере в естественное совершенство и мудрость неокультуренных чувств и побуждений человека. Согласно этой точке зрения, люди начинают процветать, если оставить их в покое, Проблемы возникают в связи с тем, что эта врожденная склонность к самоактуализации (Rogers ,1951) сталкивается с социальным и семейным противодействием. Общество проводит репрессивные меры по укрощению инстинктов человека, чтобы сделать их пригодными для продуктивной жизни группы. К несчастью, требуемый обществом самоконтроль достигается ценой « избыточного подавления» и лишением эмоциональной жизнеспособности. Семьи оказывают дополнительный контроль, чтобы достигнуть покоя и тишины, увековечивая устаревшие семейные мифы и используя мистификации для отчуждения детей от их опыта. С эмпирической точки зрения корень семейных проблем - отрицание импульсов и подавление чувств. Дисфункциональные семьи застревают в защите и избегании (Kaplan& Kaplan, 1978) . Базовая проблема таких семей в том, что они подавляют эмоции и желания. Лэйг охарактеризовал это как мистификацию опыта. Дисфункциональные семьи не способны к независимости или реальной близости. Они не знают себя и не знают друг друга. Коренная причина- отчуждение от опыта, что Кемплер называет « астигматичным осознанием».

В отечественной психологии также разрабатывается понятие семейного мифа. Одна из моделей возникновения деструктивного образа семьи содержится в концепции патологизирующего семейного наследования (Э.Г. Эйдемиллер, В.В. Юстицкис, 1999), в рамках которой рассматривается схема формирования семейного мифа, реализующая принцип передачи и фиксации паттернов эмоционально-поведенческого реагирования в направлении от поколения прародителей к поколению внуков. Т.М. Мишина (1983) считает, что адекватный образ семьи («мы») определяет стиль жизни семьи, характер и правила индивидуального и группового поведения. Неадекватный образ «мы» – это согласованные селективные представления о характере взаимоотношений в дисфункциональных семьях, создающие для каждого члена семьи и семьи в целом семейный миф. По мнению А.Я. Варги (2001), семейный миф – это форма описания семейной идентичности, формообразующая и объединяющая всех членов семьи идея, образ, история, идеология.

Так же А.А. Нестерова в своей диссертации на тему « Социально-психологическая детерминация семейных мифов», 2004 г., исследуя феномен семейного мифа, получила следующие результаты:

1.Семейные мифы детерминированы рядом социально-психологических факторов: социокультурных, социально-групповых, внутрисемейных и личностных.

2 Трансляция семейных мифов не сводится к копированию детьми семейного мифа родителей, а зависит от ряда факторов, от внутрисемейных взаимоотношений, коалиций, от стиля семейного воспитания, от характерных особенностей самой семьи.

3. Выявлена взаимосвязь между определенными семейными мифологемами и некоторыми личностными особенностями. У людей с высоким уровнем мифологичности семейных представлений ярко выражены такие характеристики личности как склонность к обвинениям, избегание проблем, зависимость от других и перфекционизм, а также следующие психологические защиты как интеллектуализация, реактивные образования и проекция.

4. На основе изучения социокультурных источников разработана типология семейных мифов, которая включает шесть мифологем: *миф «о вечной любви», миф «о волшебной силе любви», миф «абсолютизации семейных ситуаций», миф «о злых силах, атакующих семью», миф «о необходимости жертвы ради семьи», миф «о постоянстве семейного благополучия».* Эти типы актуализированы в семейном самосознании наших

современников.

Таким образом, рассмотрев психологические подходы различных психологических школ к феномену семейного мифа, можно увидеть, что в основе мифов лежат неосознаваемые эмоции, определенным образом соединяющие членов семьи. Адекватный образ « Мы» способствует гармоничной регуляции поведения членов в семейной системе. А неадекватный принимает форму семейного мифа, способствующего дисфункциональным отношениям в семье, в результате чего семья ригидно воспроизводит свой прошлый опыт, мало учитывая изменения в обществе.

На основе всего перечисленного мы можем уточнить понятие семейного мифа. Семейный миф (семейное бессознательное)- это социально-психологический феномен (целостное, интегрированное образование), базирующиеся на механизмах психологических защит, используемых для поддержания единства в семье в течении многих поколений. ( Моцарь С.В., 2003г.)

Литература:

1. Брутман В.И., Варга А.Я., Хамитова И.Ю. Влияние семейных факторов на формирование девиантного поведения матери // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21. – № 2. – С. 79 – 87.

2. Варга А.Я. Семейные мифы в практике системной семейной психотерапии // Журнал практической психологии и психоанализа. – Май 2001. – № 1– 2. – С. 154 – 158.

3. Де Гольжак В. История в наследство: Семейный роман и социальная траектория / Пер. с франц. И.К. Масалкова. – М.: Изд-во Инст-та Психотерапии, 2003. – 233 с.

4. Семейная психотерапия: Хрестоматия / Сост. Эйдемиллер Э.Г., Александрова Н.В., Юстицкис В. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.

5. Шутценбергер А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносоциограммы. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. – 240 с.

6. Нестерова А.А, Автореферат « социально-психологические детерминанты семейных мифов», диссертация на соискание ученой степени, Москва 2004.

7. Николс М, Шварц Р. Семейная терапия, концепция и методы / Пер. с англ. О Очкур, А.Шишко. -М: Изд-во Эксмо, 2004.

**А.И.Зозуля**

## ПОНЯТИЕ И СУЩНОСТЬ КОНТРОЛЯ СОЗНАНИЯ В ТРАДИЦИИ ИЗУЧЕНИЯ ДЕСТРУКТИВНЫХ КУЛЬТОВ

При описании механизмов направленного и ненаправленного применения техник установления и удержания контроля сознания в литературе, посвящённой вопросам изучения последствий деятельности деструктивных культов, помимо исходного принято использовать понятия – “промывание мозгов”, “реформирование мышления”.

Термин “промывание мозгов” был предложен Э. Хантером для обозначения процесса принудительной замены убеждений американских солдат (Китай, Корея, позже - Вьетнам). Для разграничения понятий промывания мозгов и контроля сознания С. Хассен указывает на факт открытого принуждения в первом случае: “Процесс “промывания мозгов” предполагает изначальное отношение субъекта к “агентам влияния” как к “врагам” [7; 83].

В конце 50-х годов специалисты в области военной психологии и психиатрии приступили к изучению программ реформирования мышления и разработке стратегий защиты. (Р. Лифтон, М. Сингер, Л. Вест, Э. Шайн). Закрепление термина “реформирование мышления” связано с публикацией работы Р. Лифтона

“Реформирование мышления и психологический тоталитаризм” (1961). Содержание нового понятия автор раскрывает с помощью выделения условий, наличие которых позволяет говорить о принудительном изменении. Позже Р. Лифтон рассматривал возможность непринудительного реформирования

Попытка закрепления термина «контроль сознания» была предпринята С. Хассеном (“Борьба с культовым контролем сознания”, 1988, американское издание). При этом данное явление понималось как “система влияний, созданная для разрушения подлинной личности человека”. Термины “контроль сознания” и “реформирование мышления” рассматривались им как синонимичные.

Контроль сознания – “манипуляции с использованием насильственного обращения в веру (внедрения убеждения) или техники модификации поведения без информированного (осознанного) согласия того человека, по отношению к которому эту технику применяют” (Е.Н. Волков, 1996). Такое определение охватывает программы изменения мышления (сознания), практикуемое как в военно-террористических организациях (связано с захватом, шантажом), так и в деструктивных культах (связано с вступлением человека в какую-либо организацию в условиях отсутствия соответствующей действительности информации).

С. Хассен пишет о контроле сознания: “Подобно множеству видов знания, в своей основе он не является ни добром, ни злом. Если применение методов контроля сознания не лишает человека свободы выбора и предоставляет ему свободно распоряжаться своей жизнью, то результаты могут быть самыми благотворными” [7; 81]. В качестве позитивного примера использования программ контроля сознания С. Хассен указывает опыты терапии никотиновой зависимости.

В настоящее время существует несколько моделей принудительного и непринудительного контроля сознания.

Классической моделью формирования культовой зависимости является предложенная Р. Лифтоном модели факторов реформирования мышления и удвоения личности (“Реформирование мышления и психологический тоталитаризм”, 1961, “Нацистские врачи: медицинское убийство и психология геноцида”, 1986). К факторам реформирования мышления автор относил: “средовый контроль”, “мистическое манипулирование/запланированная спонтанность”, “требование чистоты”, “культ исповеди”, “святая наука”, передёрнутый язык”, “доктрина выше личности”, “разделённое существование”. В модели Р. Лифтона представлены как условия, так и способы реформирования мышления. Автор предупреждает, что данные критерии объясняют социальное влияние на личность, оказываемое в группах любого типа. Но в деструктивных культах такое влияние носит ярко выраженный деструктивный характер.

Разработки Р. Лифтоном модели удвоения личности относятся к событиям второй мировой войны и представляют собой попытку объяснения механизмов управляемого изменения личности врачей - военнопленных нацистских концентрационных лагерей (Аушвиц). Речь шла о процессе их становления как профессиональных убийц. Р. Лифтон с позиций психоанализа рассматривает удвоение как защитную реакцию личности, запускаемую экстремальными условиями давления окружающей среды. Автор пишет: “Удвоение – это активный психологический процесс, средство адаптации к крайности… Адаптация требует растворения «психологического клея» как альтернативы радикальному распаду собственной личности» (цит. по С. Дуброу-Айхелю).

В дальнейшем модель Р. Лифтона претерпела значительные изменения в рамках социально-психологического объяснения формирования зависимой личности. Удвоение стало рассматриваться не как присущая каждому человеку потенциальная защитная реакция, но как непосредственный результат управляемой извне активности по замене личности. Так, С. Хассен пишет: “Культы последовательно манипулируют элементами, формирующими личность человека, включая важнейшие верования и убеждения,

ценности и отношения. Культовый контроль сознания отделяет человека от его подлинной личности и создаёт новую личность, зависящую от группы" [7; 99-100].

С. Хассен связывает процесс установления и удержания контроля сознания с механизмами вывода локуса контроля вовне. Связывание субъективного контроля не с собственной идентичностью, а личностью лидера группы допускает механизм дублирования или, по терминологии С. Хассена, становления "маленького Сан Мен Муна".

ПИМЭ-модель (BITE-model) С. Хассена (1988) разработана в русле традиционных представлений о социально-психологическом воздействии. Применяя теорию когнитивного диссонанса Л. Фестингера, С. Хассен признаёт, что несоответствие между поведением, убеждениями и верованиями человека порождает психологическое напряжение – диссонанса, - снижение которого достигается преодолением такого противоречия. Однако он расширяет эту модель введением ещё одного компонента – информации. С. Хассен отмечает: "Информация – это горючее, которое мы используем, чтобы наш мозг работал должным образом… Люди попадают в ловушку деструктивных культов потому, что они не только лишаются доступа к критической информации, но и испытывают недостаток правильно функционирующих внутренних механизмов её обработки. Такой информационный контроль может иметь впечатляющее разрушительное влияние". [7.96.]

М. Синегр предложила модель шести условий реформирования мышления: установление контроля над временем участника и над его физической окружающей средой; создание у новообращённого ощущения бессилия, страха и зависимости при одновременном обеспечении теми образцами, которые должны быть усвоены последователем; манипулирование поощрением, наказанием и переживанием участника (в том числе и с использованием состояния расширенного состояния сознания) с целью отторжения прошлого опыта; механизмы манипулирования поощрениями, наказаниями и переживаниями с целью введения новых моделей поведения; создание жёстко контролируемой системы, общества закрытого типа, где всякий инакомыслящий находится в условиях дискриминации - критичность рассматривается как дефективность; содержание последователя в состоянии неведения и неспособности отдавать себе отчёт в происходящем (изложено по С. Дуброу-Айхелю).

Ф. Зимбардо, Э. Эбессен придерживались подхода "обращение с помощью убеждения". В этом случае речь идёт о принципах установления контроля сознания: использование управляемых процессов групповой динамики с целью разрушения индивидуальности; ограничению доступа информации, её упрощение с целью подавления критичности и установления контроля сознания; создание эмоционально положительного фона, введение различных видов социального подкрепления (улыбок, благоприятного мнения, похвалы, одобрения, физического контакта, видимой любви), - а так же карающих санкций (частичная изоляция, отделение, указание на некомпетентность в учении); уже на этом этапе запускается "механизм качелей", что помимо прямого управления поведением предполагает опосредованное воздействие – через поддержание ситуации нестабильности (изложено по С. Дуброу-Айхелю).

В.В. Целикова, с опорой на разработки Дж. Джанис, говорит о модели группового воздействия. В отличие от модели социально-психологического влияния эта модель предполагает рассмотрение всех воздействий, оказываемых в деструктивных культах, преломленными через процессы групповой динамики.

В рамках этого подхода считается, что групповое воздействие, являясь мощным регулятором человеческого поведения (групповое мышление или принятие групповых решений), изначально не является негативным. Позитивный или негативный характер определяется условиями существования группы. Вполне очевидно, что становление каждой отдельной личности, её социализация предполагает усвоение уже существующего социального опыта. Но обращение в новые религиозные организации сопряжено с рядом

особенностей (В.В. Целикова): интенсивность и характер влияния: тотальность и безальтернативность охвата сфер воздействия; форма влияния: манипулирование и обман; целенаправленность использования групповых механизмов без объявления этих целей;

Случаи отклонений группового мышления наблюдаются, когда “стремление к единодушию и единообразию в группе выше, чем побуждение реалистично оценить альтернативные варианты действия” (В.В. Целикова, 1996).

В целом модель группового воздействия предлагает смещение акцента на протекающие в самой группе процессы взаимодействия. В таком случае предполагается, что последователь попадает в уже сложившиеся в определённых условиях отношения: он становится не объектом влияния, но участником принципиально иных – деструктивных - взаимоотношений.

Таким образом, в целом принято считать, что проявления психологической зависимости будут определяться социально-психологическим воздействием окружения – в новых религиозных организациях это программы установления и удержания контроля сознания. При этом специалисты в области психологического изучения программ контроля сознания по-разному определяют доминирующий фактор влияния: опора на механизмы социального воздействия, применение техник введения в изменённые состояния сознания, использование приёмов обработки информации, опосредованное процессами групповой динамики управление.

**Список литературы**


1. Волков Е.Н. Методы вербовки и контроля сознания в деструктивных культах// Журнал практического психолога, 1996. №3.
2. Волков Е.Н. Преступный вызов практической психологии: феномен деструктивных культов и контроля сознания// Журнал практического психолога, 1996. №2.
3. Дворкин А.Л. Сектоведение: тоталитарные секты – Н. Новгород: Изд-во братства А. Невского, 1998. – 687 с.
4. Дуброу-Айхель С. Дискуссия о культовом обращении: принудительное обращение или свободный выбор/ Депрограммирование: Исследование одного случая/ Перевод с англ. Е.Н. Волкова и И.Н. Волковой, неопубликованная рукопись /http://www.people.nnov.ru/volkov/descult…/Dubrow-Eichel_Deprogramming_ch2.htm
5. Скородумов А.А. Современные внеконфессиональные течения. //Молодой человек в условиях кризиса. Мат.междунар.науч.-практич.конф. М.-СПб.: СПбГУ, ИМ. 1995. с.68-71
6. Хассен С. Борьба с культовым контролем сознания/ Перевод с англ. Е.Н. Волкова, И.Н. Волковой – Н. Новгород: Изд-во ННГУ, 1999. - 389 с.
7. Хассен С. Освобождение от психологического насилия/ Перевод с англ. Е.Н. Волкова, И.Н. Волковой – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 400 с.
8. Целикова В.В. Психологические механизмы влияния на личность в деструктивном культе//Журнал практического психолога, 1996, №5.



**А.А.Карпов**


**Оздоровительно-развивающие эффекты дыхательных психотехник и биоэнергетических упражнений.**

Российское общество сегодня испытывает острую необходимость создания эффективной системы физического и психического воспитания граждан. Эта проблема вызвана тем, что подавляющая часть населения страны страдает от вредных привычек,

нездорового образа жизни, а также несовершенства российской медицины. Так, в принятой в 2000 году Правительством РФ «Концепции охраны здоровья населения РФ на период до 2005 года» [5] отмечается, что 70% населения страны не занимается физкультурой, более 70% мужчин в возрасте до 40 лет курят и злоупотребляют алкоголем, в стране зарегистрировано более 3 миллионов наркоманов, а распространенность гиподинамии у школьников достигла 80% и т.д.

Одним из инструментов в формировании навыков здорового образа жизни, профилактических и оздоровительно-развивающих мероприятий является область дыхательных психотехнологий, обладающих возможностью объединить в единый комплекс физиологические, энергетические и психические ресурсы человека и направить их на активное взаимодействие с окружающей социальной и природной средой.

Оздоровительно-развивающие эффекты, возникающие при использовании современных дыхательных психотехнологий, приводят к новому виду экологического поведения и мышления, ведущего к оздоровлению, духовному развитию и формированию здорового образа жизни.

Научные изыскания по проблеме психофизических и оздоровительно-развивающих эффектов дыхательных психотехнологий в конце XX века приобрели междисциплинарный статус, объединяющий в своей теории и практике новейшие достижения западных ученых в трансперсональной и телесно-ориентированной психотерапии с достижениями восточной философии, традиционных систем развития и практической психологии. Так, с этих теоретических и методических позиций за последние четверть века в западных странах изобретались и отрабатывались разнообразные системы и методики дыхательного психотренинга - т.н. *интенсивные гипервентиляционные психотехники* типа ребефинга и холотропного дыхания (Or L., 1983; Гроф С., 1992). За последние 16 лет эти методы получили широкое распространение не только за рубежом, но и в России (Козлов В.В., 1994, 1999, 2003; Всехсвятский С, 1995; Майков В.В., 1989).

Будучи тесно связанной с динамикой сенсорных, сенсомоторных, психомоторных, звукообразующих, речепорождающих и когнитивных процессов, феноменология *дыхательной деятельности человека* специалистами по дыхательному психотренингу изучается как интегральный психосоматический процесс целостного жизнеобеспечения человека как субъекта жизнедеятельности при котором формируется чувство самоосознования, ощущения слитности тела и психики. Сходные задачи постулирует и биоэнергетика.

**Биоэнергетика** - это путь познания своей личности через язык тела и его энергетических процессов. Очевидно, что человек может справляться с жизненными ситуациями более эффективно, когда имеет больше энергии, которую он способен переводить в движение и экспрессию. Биоэнергетика является также формой терапии, которая сочетает работу с телом и «умом» и целью которой является помощь людям в разрешении их эмоциональных проблем и реализации большинства их потенциала для получения удовольствия и радости жизни.

Биоэнергетический анализ развился из классического психоанализа. В начале 1930-х один из учеников Фрейда, Вильгельм Райх начал применять в психотерапевтических сеансах непосредственную работу с телом, которую он называл *вегетотерапией*. В частности он применял глубокое и свободное дыхание для усиления и уяснения эмоциональных реакций. Вильгельм Райх считается основателем телесно-ориентированных техник. Он также предложил целостную систему работы с клиентами, которая во многом совпадает с моделью взаимодействия с клиентами в интенсивных интегративных психотехнологиях.

По Райху основное препятствие для личностного роста — защитный мускульный панцирь, который мешает человеку жить полноценно в эмоциях, в теле, в гармонии с окружающими людьми и природой. Смысл трансформации — в распускании защитного панциря тремя средствами [6].

- накоплением в теле энергии посредством глубокого дыхания (естественного свободного дыхания);
- прямым воздействием на хронические мышечные зажимы (посредством давления, защипывания и т.п.), чтобы расслабить их;
- поддержанием сотрудничества с пациентом в открытом рассмотрении сопротивлений и эмоциональных ограничений, которые при этом выявляются.

Вильгельм Райх обнаружил, что после распускания панциря клиенты обретают возможность полной жизни, фундаментально меняется все их бытие и стиль жизни.

Ученики Райха - Александр Лоуэн и Джон Пиерракос (Alexander Lowen, John Pierrakos) продолжали развивать этот метод, представляющий сегодня биоэнергетический анализ (Lowen 1958, 1975). В основе метода используются глубокие связи между ментально-психическими и физическими процессами (Reich, 1971, речь идет о «функциональной идентичности» психики и тела). Наиболее важные переживания человека находят свое выражение не только в ментально-психической деятельности, но также и в теле, где они отражаются в позе, паттернах реакции и нарушениях подвижности, в дыхании и экспрессивных движениях. Эти телесные паттерны представляют «характерную структуру», которая влияет на самовосприятие, самоуважение, образ-Я и базовые паттерны взаимодействия с окружающей средой.

В ходе своих исследований Лоуэн пришел к выводу, что телесно–ориентированные психотехнологии преодолевают барьер психического и физического, подчеркивая значение интеграции тела и разума. Телесно–ориентированные психотехнологии ставят акцент на знакомстве с телом, подразумевая расширение сферы осознания человеком глубоких ощущений организма, исследование того, как потребности, желания и чувства кодируются в разных телесных состояниях, обучение реальному разрешению конфликтов в этой области.

Цель биоэнергетики – помочь людям снова обрести их первичную природу, которая является условием свободы, состоянием грациозности и качеством красоты. Свобода есть отсутствие сдерживания внутреннего потока чувств, грация – выражение этого потока в движении, в то время, как красота – это проявление внутренней гармонии, которую вызывает данный поток. Они означают здоровое тело и, следовательно, здоровый разум.

Энергетические процессы связаны с бодростью тела. Чем больше бодрости, тем больше энергии, и наоборот. Каждый стресс продуцирует состояние напряженности в теле. В нормальном состоянии напряженность исчезает, когда стресс уменьшается. Хронические напряжения, сохраняющиеся после провокации стресса, видоизменяются в неосознаваемые телесные позы. Такие хронические мышечные напряжения разрушают эмоциональное здоровье, так как уменьшают индивидуальную энергию, ограничивают подвижность (естественную спонтанную игру и движения мускулатуры) ограничивают самоэкспрессию.

Работа с телом в биоэнергетике включает как манипулятивные процедуры (массаж, контролируемые надавливания, мягкие прикосновения для расслабления зажатых мускулов), так и специальные упражнения, которые призваны помочь человеку войти в контакт с его напряжениями и снять их путем соответствующих движений. Важно знать, что каждый зажатый мускул зажат некоторым движением.

Эти упражнения могут помочь приобрести большее самообладание, со всем, что этот термин подразумевает. Это будет происходить путем:

1) увеличения состояния вибраций тела;

2) «заземления» ног и тела;

3) углубления дыхания;

4) обострения сознавания;

5) увеличения способов самовыражения.

Очень Важным компонентом биоэнергетики является дыхание. Как говорил Дюркгейм: «Дыша, мы принимаем участие, сами не осознавая того, в более важной и глубокой жизни». Основанием для такого утверждения является то, что дыхание — это процесс расширения и сжатия всего тела, который протекает одновременно как на сознательном, так и бессознательном уровне. Здоровое дыхание — в значительной степени неосознанный процесс, но через ощущения тела, которые возникают в результате полного и глубокого дыхания, мы начинаем осознавать пульсирующую жизнь наших тел и чувствовать, что мы едины со всеми живыми созданиями пульсирующей Вселенной.

Чтобы достичь такого состояния единства и самореализации, человек должен дышать глубоко брюшной полостью. Дыхательная волна зарождается внутри живота, в области, которую японцы называют жизненным центром человека. По мере того, как она движется вверх, достигая горла и рта, происходит вдох. Затем волна протекает в противоположном направлении и заканчивается выдохом. Можно наблюдать, как эти волны проходят через тело либо полными и свободными, либо ограниченными и спазматическими движениями. Каждая область блокирует волну и искажает восприятие пульсации. Такие блоки можно обнаружить на всем протяжении — от головы до ступней.

Важно, чтобы мы осознавали свое дыхание и обращали внимание на то, дышим мы носом, ртом или задерживаем дыхание. Естественное дыхание, как дышит ребенок или животное, вовлекает в эту работу все тело, хотя не все его части работают активно, но на каждую из них влияют дыхательные волны, проходящие по телу.

Широкое распространение психотехнологий, использующих связное осознанное дыхание, началось в странах СНГ после I-ой советско-американской конференции по Свободному Дыханию, которая состоялась в Москве в июне 1990 г. Термин «Свободное Дыхание» был предложен Сергеем Всехсвятским в 1989 г. как нейтральное объединяющее название для различных методов работы со связным осознанным дыханием, таких как Rebirfhing (ребефинг), Holotropic Breafh (холотропное дыхание), Vivation (вайвэйшн) и других. [3,4]

Первое сжатое изложение Свободного Дыхания было предложено в 1991 г. в книге «Практика Свободного Дыхания» [2].

Свободное Дыхание определялось как «уникальная техника интеграции личности, дающая человеку доступ к ресурсам его сознания и освобождающая его психику от груза накопленных стрессов»[1].

Свободное Дыхание является системой психотехнологий, которая:

1) использует особенности и потенциал, как левого, так и правого полушария головного мозга, то есть весь психический аппарат человека;

2) использует глубинные ресурсы личности и способность организма к самоисцелению;

3) делает акцент не на запрещение, а на разрешение, минимизирует страх перед возможным срывом;

4) обладает гибкостью, которая позволяет, оставаясь в рамках модели, вводить новые элементы, использовать ее для индивидуальной и групповой психотерапии;

5) обладает универсальностью применения;

6) имеет достаточно хорошую обратную связь. На всех этапах психолог или психотерапевт отчетливо видит, как работает клиент.

Выделяют пять элементов Свободного Дыхания:

1) полное расслабление;

2) Связное Дыхание;

3) объемное внимание;

4) гибкость контекста;

5) активное доверие.

Каждый элемент имеет глубокое теоретическое обоснование, а их сочетание имеет системный характер. С другой стороны, на практике пять элементов реализуются через широкий спектр психотехнологий. Полному расслаблению, например, во время семинара по Свободному дыханию обучают 7-10 способами с учетом индивидуальных особенностей участников [3,4].

В Свободном Дыхании используются четыре класса дыхания:

- медленное и глубокое;
- быстрое и глубокое;
- быстрое и поверхностное;
- медленное и поверхностное.

Каждый класс дыхания имеет специфическое функциональное назначение в процессе связного дыхания и позволяет осознанно входить в процесс, проводить эффективно работу внутри процесса и при необходимости прекратить процесс или плавно из него выйти.

Большая роль отводится связности дыхания — дыханию без пауз между вдохом и выдохом. Три основных параметра, определяющих структуру дыхания — глубина, частота и соотношение между вдохом и выдохом.

Процесс связного осознанного дыхания - это способ и средство достижения расширенного состояния сознания (РСС). При этом возникающее РСС является естественным физиологическим и психологическим феноменом.

РСС характеризуется максимальной мобилизацией резервных возможностей человеческой психики, когда человек при помощи полного расслабления и осознанного связного дыхания получает расширенные возможности управления центральной и периферической нервными системами, работе с бессознательным материалом, организмом в целом.

Расширенное состояние сознания, которое возникает в процессе связного дыхания, качественно отличается от состояний, возникающих при глубоком гипнозе, трансе, медитаций и других способах достижения измененных состояний сознания. РСС качественно особое психологическое и психофизиологическое состояние, отличающееся от сна, бодрствования, патологических нарушений сознания, нарушений сознания при приеме алкоголя, наркотиков и психоделических препаратов.

Как только дыхание становится осознанным и может функционировать свободно и полно, оно становится силой и средством исцеления, урегулирования и оживления всех других систем и уровней.

В нашем исследовании мы пытались соединить современные дыхательные психотехнологии и биоэнергетические упражнения. На основе проделанной работы нами была произведена оценка психокоррекционного и оздоровительного воздействия дыхательных психотехнологий в сочетании с биоэнергетическими упражнениями на самочувствие, сознание и психические состояния человека. В результате мы пришли к следующим выводам:

1. Процесс вхождения в РСС приводит к улучшению общего состояния занимающегося.
2. После вхождения в РСС улучшается самочувствие, активность и настроение занимающегося.
3. Выявлена оптимизация дыхательных паттернов.
4. Анализ исследования психокоррекционного и оздоровительного действий дыхательных психотехнологий, основанных на методике Свободного дыхания в сочетании с биоэнергетическими упражнениями, по результатам самоотчетов испытуемых и наблюдений ведущего семинаров указывает на следующие изменения: улучшается баланс личностных психологических качеств, снижается

уровень болезненных состояний и психической напряженности, повышается уровень общей и частной сенситивности, происходит раскрытие внутренних психологических ресурсов человека, повышается адекватность взаимодействия с окружающим миром, повышается адекватность самооценки и удовлетворенность своим положением в социуме.

5. РСС обладает специфической феноменологией.

Дыхательные психотехнологии и биоэнергетические упражнения имеют очень давнюю и богатую историю, обладают возможностью объединить в единый комплекс физиологические, энергетические и психические ресурсы человека и направить их на активное взаимодействие с окружающей социальной и природной средой. Различными исследованиями как зарубежных, так и отечественных авторов был доказан оздоровительно-развивающий эффект современных дыхательных психотехнологий и биоэнергетических упражнений. Практическая область применения дыхательных психотехнологий и биоэнергетических упражнений очень широка. С помощью этих упражнений и дыхательных психотехнологий можно достаточно быстро выйти в пространство расширенного состояния сознания, что в свою очередь помогает прийти к интеграции личности, самоосознованию, самооздоровлению и самовыражению.

**Список использованной литературы**


1. Донцов А.И. Проблемы групповой сплоченности. М.: МГУ, 1979.
2. Козлов В. Практика Свободного Дыхания. Ярославль, 1992. 24 с.
3. Козлов В. Свободное Дыхание: Методические указания. - Ярославль; М.: Центр "Соцветие", 1992. - 62 с.
4. Козлов В.В. Истоки осознания: теория и практика интегративных психотехнологий. Минск: МАПН, 1995. 304 с.
5. Распоряжение Правительства РФ № 1202-р от 31.08.2000 г.
6. Хрестоматия по телесно–ориентированной психотерапии и психотехнике. Сост. Баскаков В.—М., 1992.—105 с.



**О.В.Лазарянц, В.В.Козлов**


**ДУХОВНОЕ ИЗМЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТНОГО КРИЗИСА.**

Жизнь человека - непрерывная череда разнообразных психических состояний.

В психических состояниях проявляется степень уравновешенности психики индивида с требованиями среды. Состояния радости и печали, восхищения и разочарования, грусти и восторга возникают в связи с тем, в какие события мы вовлечены и как к ним относимся.

Познавательные, эмоциональные и волевые процессы комплексно проявляются в соответствующих состояниях, определяющих функциональный уровень жизни и деятельности личности. Все психические состояния отличаются резко выраженной индивидуальной особенностью – является текущей модификацией психики данной личности.

Под личностным кризисом понимается такое состояние личности, когда происходит дисбаланс в жизни и деятельности человека, в результате чего возникает неразумное с точки зрения личности и социально неадекватное поведение, поступки и действия, а также срыв нервно-психического и соматического состояния[4].

Личностный кризис всегда является вызовом эволюции человека как психосоциального существа, и если личность не воспринимает этот вызов, то возникает

---

[1] Козлов В.В. Работа с кризисной личностью. Методическое пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – С.6.

вероятность возникновения кризиса такой интенсивности, что он сметает личность своей глубиной и мощью. В крайних случаях возникают варианты или личностной смерти (патологии с потерей персоны), или полной личностной инволюции (социальные аутсайдеры).

Выделим некоторые причины, которые могут вызвать состояние кризиса в структуре личности.

Во-первых, это разрушение системы «Я» и соприкосновение с зоной «Не – Я».

Во-вторых, это объективная или субъективно существующая угроза разрушения существующей личностной «Я» структуры, которая переживается непосредственно субъектом. То есть соприкосновение с зоной напряжения между базовыми компонентами структуры («Я» и «Не – Я»).

В-третьих, несоответствие поведенческого паттерна внутренней структуре «Я – идентификаций», т.е. противоречие между внутренней структурой «Я» и несоответствующей поведенческой реакцией, находящейся в зоне «Не – Я». В этих случаях человек переживает чувство вины, стыда за свою «греховность».

Эти конфликты между базовыми структурами могут происходить на разных уровнях идентификации (материальных, социально-общественных и духовных). Кризис, связанный с последним уровнем, т.е. с духовным обозначим как психодуховный кризис.

Психодуховными кризисами обозначаются те из них, которые связаны с уровнем духовных идентификаций (конфликтами на этом уровне, с переживаниями духовного, мистического, трансперсонального порядка и затрагивающие глубинные уровни психики человека, сюда же относятся экзистенциональные кризисы философско-смыслового порядка, связанные с такими смысловыми конфликтами, как «жизнь и смерть», «смысл и цели существования» и др.)[5].

Психодуховный кризис выступает как проявление движения к целостности и единству всей психики человека.

Психодуховный кризис может возникнуть после ряда неудач или какого либо сильного потрясения, например утраты любимого или близкого друга, переживания опыта смерти и возрождения и т.д. Но иногда человек попадает в кризисное состояние без какой - либо видимой внешней причины в виду развертывания процесса саморазвития, самотрансформации личности.

Основной причиной психодуховного кризиса является деформация или угроза деформации для ядерных компонентов Эго, рассмотренных нами в предыдущем разделе работы, и близких к ним по ценностной значимости компонентов.

В «Я-материальном» психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:

- физический фактор – болезнь, несчастный случай, чрезвычайное физическое напряжение, операция, рождение ребенка, длительное лишение пищи и др.;
- потеря значимых предметов и ценностей вследствие стихийного бедствия, грабежа, обмана и др.

В «Я-социальном» психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:

- потеря интегративного социального статуса вследствие увольнения, сокращения штатов, банкротства предприятия и т.д.;
- деформация значимых социальных связей, которые провоцируют сильные эмоциональные переживания и обозначаются личностью как крупные неудачи: смерть близкого, развод, чрезмерно долгое пребывание в агрессивной среде и т.д.

В «Я-духовном» психодуховный кризис могут вызвать следующие факторы:

- потеря смысла жизни вследствие личностной дезинтеграции;

---

[2] Козлов В.В. Три аспекта психотехнологий в социальной работе./ Психотехнологии в социальной работе. Выпуск 2. Под ред. В.В. Козлова. - Ярославль, 1997 - С.12.

- нравственный кризис;
- углубленное участие в различных формах медитации и духовной практики, предназначенные для активизации духовных переживаний;
- групповые и индивидуальные эксперименты с использованием психоделических веществ;
- участие в интенсивных формах групповой психологической работы с личностью;
- участие в жизни тоталитарных сект.

В начале кризиса усиливаются напряжение и тревога, затем активизируются стратегии решения проблем. Для разрешения кризиса и облегчения состояния используются все психологические и физические ресурсы. В этот период человек восприимчив к самой минимальной помощи и может извлечь значительную пользу из простой поддержки и выслушивания. Поэтому кризисное состояние не входит в категорию болезненных нарушений, это – нормальная реакция человека на аномальные события[6].

Вариативность, разнообразие протекания кризисов огромно. Затяжной, хронический (осложненный) кризис приводит к социальной дезадаптации, невротическим и психосоматическим расстройствам, суицидальному поведению.

Ниже перечислим основные типы кризисов.

**Травматические кризисы.**

Травматические кризисы вызываются экстремальными ситуациями, приводящими к серьезным негативным последствиям, т.е. ситуациями угрозы потери здоровья или жизни. Подобные события, независимо от их результатов, существенно нарушают базовое чувство безопасности человека и могут приводить к развитию болезненных состояний - травматического и посттравматического стресса, других невротических и психических расстройств.

***Кризис целостности*** спровоцирован угрозой целям или системе ценностей, «перекрытием» источников жизненного смысла (блокада жизненных целей, представление о невозможности самоактуализации, разрыв между «должным» и «сущим», между собственной жизнью и жизнью окружающих). Результирующая всех этих воздействий выражается в утрате жизненного смысла, интереса к жизни, перспективы, а следовательно, и стимулов к деятельности. Возникают феномены отчуждения и безнадежности. Появляется отрицательное эмоциональное отношение к жизни: от ощущения ее тягости, мучительности до отвращения. Подобные состояния могут возникать как в итоге длительного ряда жизненных трудностей, так и под действием острых, одномоментных тяжелых психотравм. Любое изменение в жизни означает потерю некоторых аспектов привычных представлений о собственном «Я» и объекте, неизбежно влекущую за собой их постоянное тестирование и ревизию. Такой кризис выявить трудно. Обычно при таком кризисе чаще обращаются к друзьям или родственникам.

***Кризис «пересадки корней»*** - это ситуация, когда человек как бы переходит в иную культурную, информационную и коммуникативную среду. Для многих людей этот кризис связан со вступлением в брак.

***Кризис лишения*** представляет собой наиболее частый тип, он связан с тратой близкого человека.

***Ситуационный кризис*** – это некая утрата, не связанная с потерей близкого человека. Эмоционально значимой утратой, вызывающей переживания, могут оказаться события, не столь трагичные на первый взгляд: разрушение социалистической системы, кража, измена, гибель домашнего животного.

**Кризисы становления.**

---

[3] Ромек В.Г., Конторович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2004. – С.10.

На разных этапах жизни люди могут переживать психологические кризисы, оказываясь перед необходимостью выдержать новые испытания, связанные с взрослением и достижением социальной зрелости. Без этого невозможна социализация, поскольку по мере превращения ребенка во взрослого требования к нему и его ответственность возрастают. Вот несколько примеров таких испытаний: поступление в школу, экзамены, первая работа, безработица, смена работы или специальности, эмиграция.

**Кризисы развития и кризисы жизни.**

Эти кризисы связаны с особенностями человеческого существования и постоянными изменениями в жизни человека. Появление новых качеств, физиологических и психологических, зачастую требует перестройки всего организма и личностных изменений, что само по себе может быть трудным и болезненным. С точки зрения статической нормы, кризисы развития считаются нормативными, однако каждая конкретная история жизни имеет свою вариацию кризисных периодов. Приведем ряд примеров подобных кризисов.

***Половое созревание***. Период физиологического и психологического взросления может быть кризисным периодом, поскольку подросткам трудно контролировать свои эмоции и сексуальное влечение. Свойственное возрасту стремление к независимости от родителей порождает множество конфликтов.

***Начало супружеской жизни***. Процесс адаптации партнеров к нуждам и потребностям друг друга сопровождается напряжением, которое может привести к кризису отношений. Часто кризис в начале совместной жизни означает не утрату взаимных чувств, а необходимость научиться жить вместе.

***Менопауза*** может привести к многостороннему кризису у женщин, ее мужа, к кризису их отношений. Многие женщины воспринимают потерю способности к деторождению как однозначный признак того, что определенная фаза жизни заканчивается.

Очень важный кризис – это ***кризис середины жизни*** в 35-45 лет, делящий жизнь пополам, он переживается обычно весьма болезненно. Он связан с утратой смысла жизни, когда меняются работа, друзья, личная жизнь. Идет обесценивание того, чего человек достиг. К этому периоду накапливаются противоречия.

Если в 30 лет приходится существенно корректировать свои жизненные планы, отказываться от свойственных молодости нереалистических притязаний и опускаться на грешную землю, то в 40 лет все гораздо глубже и сложнее. Может показаться, что жизнь проходит незаметно и совсем не так, как хотелось. Занимаешься не своим делом. Живешь рядом не с теми людьми. Все вроде бы благополучно, но все катастрофически не так. Мужчины и женщины несколько по-разному переживают этот кризис.

Достигшему жизненного апогея мужчине вдруг начинает казаться, что у него остался последний шанс сделать свое дело, такое, которое без него не сможет никто. У сорокалетнего мужчины нередко появляются увлечения на стороне. А у женщины, которая находится с ним рядом, в это же время приближается собственный кризис. Она уже не нужна практически взрослым детям, многие из них просто вылетают из гнезда, оставляя родительский дом пустым. У нее обычно нет таких профессиональных успехов, как у мужа. Ей трудно спрятаться в работу, быстро найти себе достойное профессиональное занятие. Она все чаще разглядывает себя в зеркале, и ее выводы неутешительны. Мужчина в 40 лет тоже начинает предъявлять претензии к своей внешности: ему не нравится лишний вес, намечающаяся лысина. Страхи мужчины связаны с роковым, как ему кажется, снижением потенции. Мужчина, переживающий этот кризис, становится непредсказуемым даже для самого себя.

Следующий серьезный кризис – это ***кризис предпенсионного возраста***, когда человека ожидает автоматическое изменение его социального статуса. Главной задачей становится необходимость принять свое прошлое, свою жизненную историю, принять все,

что успел в этой жизни сделать. Не отвергать, не стыдиться, не обвинять себя и других, а принять.

Последний кризис – это «***узелковый период***». Он не имеет временных рамок. Условно – это когда человек собирает вещи в узелок и хранит их, готовясь к смерти. Он существует как бы в двух мирах. Некоторые больше себе позволяют, стремятся получить то, чего у них не было. Отсюда поздняя любовь, творчество, большая свобода.

Ассаджиоли, разделял кризисы психодуховного порядка на различные виды, по критерию: на каком этапе «пробуждения» (духовного) он проявляется, также он постарался описать основные черты кризиса каждого выделенного им вида на разных этапах «пробуждения»[7]. К примеру, кризис, предшествующий духовному «пробуждению» он описывал в следующих характеристиках: проявление общего чувства неудовлетворенности. У человека возникает ощущение, что ему чего-то недостает, но он не может понять чего именно; это нечто смутное, неуловимое, не имеющее определенной предметной формы.

К этому постепенно добавляется ощущение неподлинности и пустоты повседневной жизни. Начинает происходить переоценка всего в жизни. Причем часто новые ценности еще не видны, а лишь разрушаются и теряется ценность всего, что человек раньше ценил в жизни.

Индивид начинает искать исток и назначение жизни.

На этой стадии человеку свойственно неверно понимать и неверно истолковывать свое состояние. Не понимая значение этих новых умонастроений, многие считают их отклонением от нормы и, будучи встревоженными возможностью утраты психического равновесия, люди стараются как-то бороться с этими проявлениями психодуховного кризиса. Состояние тревоги и беспокойства становится все более мучительным, а ощущение внутренней пустоты - невыносимым. Все, что составляло его жизнь, большей своей частью исчезает, рушится, как сон, когда как новый свет еще не зажегся.

Нередко это состояние сопровождается нравственным кризисом. Проявляется или обостряется совесть; возникает новое чувство ответственности, а вместе с ним тяжелое чувство вины и муки раскаяния. Человек судит себя по всей строгости и впадает в глубокую депрессию. На этой острой стадии могут приходить мысли о самоубийстве. Человеку кажется, что единственным логическим завершением его внутреннего крушения и распада может быть физическое уничтожение.

Выше изложенное представляет собой лишь абстрактную модель переживания психодуховного кризиса и служит некой иллюстрацией протекания кризиса.

Ассаджиоли выделял и другие кризисы (виды) психодуховного порядка, которые проявляются на других более высоких этапах развития или «пробуждения» личности. Так же «спектр патологии» или кризисы, возникающие на разных этапах духовного развития хорошо изучены и описаны в трансперсональной психологии.

Самым ярким примером психодуховного кризиса, обладающим огромным трансформирующим влиянием на личность, является так называемый «опыт смерти», или как его еще называют «опыт околосмертных переживаний», который характерен для людей переживших клиническую смерть и представляет собой переживание огромной интенсивности, выступающее мощным катализатором психодуховного развития человека.

Изучение трансформирующего влияния на человека околосмертного опыта показало, что паттерн изменений, трансформаций личности имеет тенденцию к высокой позитивности духовного развития и роста[8].

---

[4] Ассаджиоли Роберто Психосинтез: теория и практика. - М.: «REFL-book», 1994. – С. 28.

[5] См.: Пути за пределы «эго» . Под ред. Роджерса Уолша и Фрэнсис Воон. - Пер. с англ. М. - Папуша, Е. Поле и К. Андреевой - М.: Изд-во Трансперсонального института, 1996. – С. 222-231.

Таким образом, позитивное разрешение психодуховного кризиса приводит личность к разрешению внутренней борьбы и страдания, к большей целостности, ощущению внутренних сил, энергий, к ощущению радости и красоты, которая окружает человека в его жизни. В этом случае психодуховный кризис является исцеляющим, в полном смысле этого слова.

Итак, подведем итоги.

1. Нет единой для всех схемы переживания психодуховного кризиса и четкого набора характерных черт. Всякое описание протекания кризиса его характеристик будет всегда строго индивидуальным и отличаться некоторыми чертами.

2. Существуют различные формы протекания психодуховного кризиса. Кризис может проявить в эмоциональной, смысловой, экзистенциональной, нравственной форме или форме переживания околосмертного опыта. Практически всегда психодуховный кризис представляет собой синтез некоторых из вышеперечисленных форм, но какая-то форма преобладает. Протекание кризиса зависит от индивидуальности субъекта и от формы проявления кризиса.

Одни люди не переживают острой стадии и трансформация происходит постепенно, другие остро переживают кризис, могут испытывать тяжелые физические и психические страдания, часто сопровождаемые различными психическими расстройствами, а изменение (трансформация) личности может происходить очень быстро.

Существуют также два вектора исхода кризиса (материального, социального или духовного): позитивная дезинтеграция и негативная дезинтеграция.

**А.В.Маренков, Е.В.Гришин**

## Феномен политического лидерства в избирательной кампании.

Понятие лидерство имеет несколько смыслов. Оно может ассоциироваться с процессом, когда один человек ведет за собой других. Лидерство может ассоциироваться с человеком, который обладает определенным набором качеств или с результатом деятельности человека, например, победой в избирательной кампании.

В советской социально–психологической школе явление лидерства было однозначно связано с межличностными отношениями в малой группе. Например, в разрабатывавшейся у нас теории социальной психологии, в качестве основы изучения проблемы лидерства был взят деятельностный подход, предложенный А.Н. Леонтьевым(13), в соответствии с которым главными детерминантами процесса лидерства были цели и задачи группы, определявшие, кто станет лидером, и какой стиль лидерства окажется наиболее эффективным. В западной же науке понятие лидерства и его различные концепции возникли изначально на базе эмпирических исследований именно малых групп. Однако затем явление явления лидерства, и понимание его причин и механизмов проделали значительную эволюцию.

Однозначного понимания феномена лидерства пока нет. Мы сделаем попытку рассмотреть различные подходы в понимании лидерства и рассмотреть это явление с точки зрения избирательных технологий.

### Теории лидерства.

Психологические особенности и закономерностями явления лидерства представлены учеными различных школ.

Понимание лидерства, в рамках теорий гуманистического направления, утверждает, что человеческое существо по природе своей - сложный мотивированный организм, а организация в принципе всегда управляема. Поэтому

лидер должен так преобразовать организацию, чтобы индивиду была обеспечена свобода для осуществления его собственных целей, потребностей, и вместе с тем так, чтобы внести вклад в осуществление целей организации.

Довольно широкое распространение в США получила и так называемая мотивационная теория лидерства, представители которой доказывают, что эффективность лидера зависит от его воздействия на мотивацию последователей, на их способность к продуктивному выполнению задания и на удовлетворение, испытываемое ими в процессе работы.

Заметное место среди исследований проблемы лидерства занимают теории обмена и трансактного анализа. Они рассматривают лидера как чувствующего потребности и желания своих последователей и предлагающего им способы их осуществления. Здесь акцент делается на эмоциональной стороне процесса. Лидер может быть ориентирован на решение реальных задач, достижение определенных целей, а может придавать первостепенное значение взаимоотношениям со своими последователями. Именно такой стиль лидерства стал предметом анализа в этих теориях, когда межличностные отношения выступают на передний план.

И, наконец, атрибутивные теории рассматривают лидера как своего рода марионетку, получающую прямые указания и власть от своих последователей, которые приводят его в движение как кукольник куклу.

Американский психолог Р. Стогдилл(27), проанализировав различные подходы выявил, что практически во всех случаях лидерство рассматривается либо как фокус групповых процессов, либо как искусство вызывать согласие, либо с точки зрения ролевой дифференциации в позициях власти. Наиболее распространенные и общепризнанные теории — это теории личностных черт, ситуативные, ситуативно-личностные.

Главной идеей теории черт было то, что лидер обладает качествами, отличающими его от других людей и эти качества можно выделить. Однако составить перечень таких качеств так и не удалось. «Американский психолог К. Бэрд составил список из 79 черт, упоминаемых различными исследователями как "лидерские". Но ни одна из них не занимала прочного места в перечнях: 65% названных черт были упомянуты лишь однажды, 16-20 - дважды , 4-5 — трижды и лишь 5% черт были названы четыре раза. Такой разброс мнений американский психолог Ю, Дженкикгс объяснял субъективизмом этих теорий, они, по его мнению, в большей мере отражали черты самих исследователей, чем черты лидера. Независимо от отношения к этой теории и ее научной ценности люди продолжают считать, что лидер, должен обладать некоторыми основными чертами»(1).

Ситуативные теории лидерства связывают появление лидера с местом, временем и обстоятельствами. Они считают, что в различных ситуациях жизни группы выделяются отдельные члены группы, которые превосходят других, по крайней мере, в каком-то одном качестве, но поскольку именно это качество и оказывается необходимым в этой ситуации, человек, обладающий им, становится лидером. Ситуационная теория лидерства подчеркивает относительность черт, присущих лидеру, и предполагает, что качественно разные обстоятельства могут потребовать качественно разных лидеров. «Американский ученый Э. Хартли предложил модификацию этой теории. Он предположил, что, во-первых, если человек становится лидером в одной ситуации, не исключено, что он им станет и в другой; во-вторых, в результате стереотипного восприятия лидеры в одной ситуации рассматриваются группой как «лидеры вообще»; в-третьих, став лидером в определенной ситуации, человек приобретает авторитет, который способствует его избранию лидером и в следующий раз; в-четвертых, лидером чаще выбирают человека, имеющего мотивацию к достижению этой позиции»(1).

Ситуативно – личностная теория лидерства, связана с именами Г. Герта и С. Милза (21). Они выделили четыре фактора, которые, по их мнению, необходимо учитывать при рассмотрении феномена лидерства: «1) черты и мотивы лидера как

человека; 2) образы лидера и мотивы, существующие в сознании его последователей, побуждающие их следовать за ним; 3) характеристики роли лидера; 4) институциональный контекст, то есть те официальные и правовые параметры, в которых работает лидер и в которые он и его последователи вовлечены»(21). Таким образом, феномен лидерства стал рассматриваться как отношения между людьми, а не как характеристика отдельного индивида. Кеттел (20) предложил рассматривать лидерство как динамичное взаимодействие между целями лидера и целями и потребностями последователей, где функция лидера сводится к выбору и достижению групповых целей.

Яркие представители глубинной психологии по-своему трактуют явление лидерства. З. Фрейд(17), основоположник психоанализа считал, что в основе лидерства лежит подавленное либидо — преимущественно бессознательное влечение сексуального характера. Позиция лидера выполняет субъективно-компенсаторные функции, позволяет подавлять или преодолевать различного рода комплексы, чувство неполноценности и т.п. Последователи Фрейда трактуют либидо более широко — как психическую энергию вообще. В процессе сублимации (накопления и перехода в более высокие состояния) оно проявляется в стремлении к творчеству, лидерству и т.п.

Заметный вклад в развитие психоаналитического объяснения феномена лидерства внесли ученые Франкфуртской школы Э. Фромм (18), Т. Адорно и др. Они выявили тип личности, предрасположенный к авторитаризму и стремящийся к власти. Такая личность формируется в нездоровых общественных условиях, порождающих массовые фрустрации и неврозы, состояния подавленности, гнетущего напряжения, тревожности, безысходности и отчаяния. У человека появляется стремление убежать от всего этого в сферу господства и подчинения. Для авторитарной личности власть является психологической потребностью, позволяющей избавиться от собственных комплексов путем навязывания своей воли другим людям.

Психоаналитическое объяснение стремления к лидерству, конечно же, никак не исчерпывает все типы таких мотиваций. Большинство людей не испытывает психологического удовольствия от обладания властью и даже явно не стремится к неформальному лидерству. Сама по себе власть не является для них ценностью. Многие вообще предпочли бы уклониться от руководящих должностей и связанной с ними ответственности, если бы власть не открывала широкие возможности для получения разного рода благ: высокого дохода, престижа, выгодных связей, привилегий и т.д. Для них стремление к власти имеет инструментальный характер, т.е. служит средством достижения других целей. Инструментальная мотивация лидерства наиболее распространена в организациях. Она не сводится к стремлению обладать лишь материальными благами и славой, а может иметь и духовно-нравственное содержание. Многие лидеры, особенно неформальные, в своих действиях обычно руководствуются высокими целями, мотивами нравственной ответственности за общее дело, показания помощи товарищам по работе, налаживания дружеских отношений в коллективе и т.п.

Мы коснулись только маленькой части теорий и подходов к изучению такого явления как лидерство. Но даже анализ этих подходов говорит о том, что большинство их них находится на стадии внешнего описания явления и накопления эмпирических материалов. Надо отметить, что существующих теорий порой оказывается недостаточно, когда дело доходит до практики. Например, с помощью них трудно предсказать, появление лидеров до того, как они фактически выходят на авансцену политики. Они не подсказывают, какой лидер был бы оптимальным в тех или иных условиях. Они не могут предсказать, какой политический лидер будет избран на тот или иной политический пост.

**Политическое лидерство**

Среди различных аспектов лидерства политическое лидерство занимает особое положение. И, прежде всего, потому, что очень тесно связано с феноменом власти.

Политическое лидерство представляет собой высший уровень лидерства, поскольку оно отражает политические процессы и отношения в высших структурах власти, фиксирует властные отношения между субъектом и объектом политики на вершине политической пирамиды. Политическое лидерство, безусловно, шире, чем любая другая форма лидерства, и именно поэтому представляет особый интерес.

Ж. Блондель(3), в книге "Политическое лидерство", определяет лидерство как "власть", которая осуществляется "сверху вниз".

Д. Пейдж (25) считает, что политическое лидерство - это поведение людей, находящихся в позиции власти их соперников, их взаимодействие с остальными членами общества, как это существовало в прошлом, существует в настоящем и, возможно, будет существовать в будущем во всем мире. Д. Пейдж(25) считает, и с его точкой зрения мы согласны, что политическое лидерство означает не только поведение людей, находящихся на высших ступенях власти, но и тех, кто находится на среднем и более низком уровне. Не только монархов, президентов и премьеров, но и губернаторов, мэров, лидеров партийных организаций и т.д.

Говоря о политическом лидере, мы подразумеваем человека, который не просто руководит политическими процессами и осуществляет функции по управлению обществом, а человека, который способен изменять ход событий и направленность политических процессов. Политические лидеры активизируют политические процессы в обществе. Они выдвигают программы, определяющие ход исторического развития общества. Реальная политика никогда не вершилась без участия политических лидеров, выступающих главными действующими лицами в политических процессах, их основными стимуляторами. Тем не менее, формально, в политологии различают три уровня политического лидерства:

1) лидер малой группы, объединенной политическими интересами;

2) лидер общественного движения, организации или партии, выражающей интересы определенного социального класса (слоя) и преследующей цели овладения средствами политической власти;

3) лидер-политик, действующий в системе властных отношений, в которой лидерство представлено в виде политического института (например, глава государства, глава исполнительной власти).

На практике процесс формирования политического лидерства имеет несколько стадий. На первой стадии политический деятель заявляет о себе публично, ищет своих сторонников, ищет своё место в политической системе. На второй стадии возникают общественные движения, политические партии, появляются программные документы и лидеры выделяются на фоне этих политических партий. И, наконец – партия приходит к власти, участвует в управлении страной и её лидеры занимают руководящие государственные посты. В реально существующих политических системах чаще всего имеет место переплетение признаков всех трех типов лидерства при преобладании одного из них.

**Факторы, определяющие политическое лидерство**

Исследователи выделяют три аспекта, которые, по их мнению, определяют политическое лидерство.

1. Личностные черты лидеров.
2. Инструменты осуществления ими власти.
3. Ситуации, с которыми сталкивается лидер.

Комбинация этих трех аспектов во многом предопределяет становление политического лидера, эффективность и результативность его деятельности. Остановимся на указанных аспектах подробнее.

Каковы же личностные свойства и качества политиков, благодаря которым политические лидеры завоевывают доверие и получают поддержку со стороны людей? Мы уже писали, что попытки учёных выделить набор конкретных личностных качеств, которыми обладали бы все выдающиеся политические лидеры, не увенчались успехом. В истории много примеров политических лидеров, оставивших очень заметный след в истории, и в то же время совершенно не похожих друг на друга по своим личностным качествам. И, тем не менее, выявление личностных свойств лидеров имеет серьезное значение для понимания причин их прихода к власти. Эти качества довольно многообразны, но все их можно объединить в три большие группы под условным названием - «динамизм», «безопасность» и «компетентность». Первая группа качеств – «динамизм», включает в себя такие качества как сила характера, воля, магнетизм личности, решительность, уверенность в себе, высокая энергетика. Вторая группа факторов – «безопасность», включает в себя честность, порядочность, заботу о людях, доброту, искренность. И, третья группа – «компетентность», включает такие качества личности, как ум, интеллект, образование, опыт, аналитические способности, специальные знания и др. Учитывая, что политик со своими последователями практически не вступает в непосредственные отношения, он не обязательно должен обладать всеми вышеперечисленными качествами, ему достаточно их умело демонстрировать. А это значит, что политический лидер должен обладать некоторыми актёрскими способностями.

Однако не только личностные качества определяют положение лидера. Политическое лидерство определяется теми инструментами, которыми пользуется лидер для осуществления власти. Говоря об инструментах власти, мы имеем ввиду то, на что может опереться политический лидер в достижении поставленных им целей. Это общественные организации, политические парии, средства массовой информации, законодательные органы, суды и т. д. То есть все то, что может создать условия для контактов политического лидера с народными массами. Известно, что эти инструменты могут при определенных условиях превратиться в силы, противодействующие позиции и выполнению поставленных политическим лидером задач. Поэтому важным качеством политического лидера станет умение наладить грамотную коммуникацию и взаимодействие со всеми людьми, управляющими (влияющими) инструментами власти.

Что касается ситуаций, с которыми сталкивается политический лидер, то они могут быть разными по степени социальной напряженности. От спокойной и умеренной до кризисной. В соответствии с ситуацией возникают проблемы и принимаются решения различной сложности. Поэтому от умений принимать четкие и верные решения в кризисных ситуациях и ситуациях неопределенности будут зависеть позиции лидера в обществе.

**Типология политического лидерства**

В литературе встречаются типологии политического лидерства, составленные по различным основаниям. Например, институциональным признакам — формальное и неформальное; по субъектам лидерства — индивидуальное и групповое; по объекту лидерства — общенациональные и лидеры определенных социальных групп, лидеры политических партий, движений и лидеры территориальных общностей.

Рассмотрим одну из распространенных типологий лидерства по типу политического сознания (политической культуры), где критерием являются цели и задачи, которые ставят себе политические лидеры, и воздействие, которое лидеры оказывают на общество. В связи с этими критериями американский политолог Р. Такер выделяет три типа политических лидеров: консерваторы, реформаторы и революционеры. Позиция консерваторов состоит в сохранении статус-кво общества. Соответственно вся активность политического лидера, программа и все его действия направлены на обоснование необходимости сохранения общества в его современном виде. Реформаторы стремятся к

радикальному преобразованию общественного устройства посредством проведения широкомасштабного реформирования, прежде всего властных структур. А революционеры ставят целью переход к принципиально иной общественной системе.

Ещё одна типология политических лидеров основана на определении корней лидерства, того основания, которое позволило тот или иной личности стать политическим лидером. Т.е. речь идет о том, на чем основана легитимность, или законность, власти. В соответствии с данным критерием можно выделить три типа лидерства. Первый тип – традиционное лидерство. Это получение политической власти на основе сложившейся в той или иной стране традиции. Например, в государствах-монархиях политическая власть передается наследнику престола. Следует отметить, что носитель такого рода политической власти может и не стать политическим лидером. Более того, исторический материал свидетельствует, что ради тех, кто получает политическую власть “раз и навсегда”, политических лидеров сравнительно немного. Второй тип - лидерство на основе закона. В современных демократических государствах это основной путь становления политического лидера. Как правило, такие лидеры обретают политическую власть на основе всеобщих выборов. Третий тип - харизматическое лидерство. Харизма в переводе с греческого означает свойство, ниспосланное свыше и выделяющее его обладателя из других людей. Харизматическое лидерство основано на вере народа в особенные, сверхъестественные способности политика.

Следующая, очень распространенная, система типологии лидерства основана на взаимодействии со средой, а именно на методах управления обществом, которые используют лидеры. В соответствии с данным критерием в политологии выделяются два стиля – демократический и авторитарный. Демократический политический лидер общителен, уважает достоинство людей, стимулирует достижение людьми максимальных возможностей. Такие лидеры открыты для критики, доброжелательны к людям, создают атмосферу сотрудничества и общности интересов. Авторитарный политический лидер ориентируется на недемократические, монопольные методы управления. Он не допускает критики, инакомыслия, предпочитает единоличное направляющее воздействие, основанное на угрозе применения силы.

**Функции политических лидеров**

Функции, выполняемые политическими лидерами, во многом предопределяются теми целями, которые они ставят, и той ситуацией, средой (экономической и политической), в которой им приходится действовать. Исходя из сказанного, можно обозначить несколько функций, выполняемых политическими лидерами в целях решения наиболее важных для страны задач.

Первая функция – аналитическая. Это анализ ситуации, всестороннее изучение проблематики и выявление причин сложившейся ситуации.

Вторая функция – целеполагающая. Это функция включает в себя разработку программы действий, постановкой целей и задач. Лидер должен разрабатывать планы действий.

Третья функция – инновационная. Политический лидер должен вносить новые, конструктивные идеи социального устройства общества. Для этого он разрабатывает идеологию, осуществляет обновление и реорганизация политических структур.

Следующая функция политического лидера – коммуникативная. Она предполагает отражение потребностей и интересов людей как в политических выступлениях, заявлениях, манифестах, программах, так и в практической деятельности лидера.

Организационная функция. Здесь речь идет о способности лидера на мобилизацию людей на воплощение политических программ и решений в жизнь. Организаторские качества политического лидера предполагают умение завоевывать доверие народа, пробуждать его социальную активность, вдохновлять и вести за собой, объединяя усилия

всех слоев общества. Организаторская функция включает также формирование кадров и сплочение сторонников реформ.

Координационная функция лидера предполагает координацию и согласование действий всех субъектов политической жизни – институтов и учреждений власти. Она включает в себя координацию деятельности всех ветвей власти и властных институтов: парламента, суда, органов исполнительной власти.

Интегративная функция политического лидера направлена на поддержание целостности и стабильности общества, гражданского мира и согласия. Она предусматривает обеспечение жизнеспособности политического союза, единства всех политических сил общества, сплоченности всех его социальных групп.

**Роль харизматического лидера в избирательной кампании**

Большинство специалистов, в области избирательных технологий, считают, что одним из главных факторов, определяющих успех на выборах, в России, конечно, играет личность политика. На выборах побеждает тот лидер, который обладает большим влиянием на избирателей. В самом общем виде под социальным влиянием мы понимаем процесс, через который поведение одного или нескольких людей изменяет состояние других людей. Объект влияния - может изменить свои знания, верования и представления о каких-либо сторонах окружающего мира. Влияние может также затронуть чувства, ценности, мотивацию или отношение к тем или иным вещам и явлениям. Процесс влияния политика на людей является психологической основой лидерства. Каким же образом политический лидер может осуществлять своё влияние на избирателей? Какие средства имеются в его распоряжении?

Прежде чем ответить на эти вопросы, мы вспомним понятие «отдаленное лидерство», о котором писал американский психолог В. Стоуна (28). Его важнейшей чертой является то, что общение лидеров с последователями в случаях "отдалённого" лидерства редко осуществляется непосредственно в личных контактах. Определяющим для него становится опосредованное общение с помощью различных средств. В подавляющем большинстве случаев, в избирательной кампании, общения политика с избирателями происходит через СМИ. Поэтому в коммуникациях появляется такой промежуточный элемент, как имидж лидера. Именно имидж, выполняет в данном случае лидерские функции, он вдохновляет народ. Таким образом, в качестве лидера здесь мы имеем не реальную личность, а образ лидера.

В избирательной кампании образ политического лидера должен обладать некоторыми заданными характеристиками, так как главной его задачей становится взаимодействие с публикой, завоевание её симпатий и поддержки. Очень часто избиратели имеют дело не со своими личными и непосредственными впечатлениями от лидера, его деятельности и его жизни, а с рассказом о лидере, с сообщением, подготовленным специально для восприятия другими лицами, содержащим определённую точку зрения и составленным с целью повлиять на получателя этого сообщения. То есть материалы обрабатываются для получения определенного эффекта в сознании избирателей.

Помимо различных косвенных, языковых, убеждающих средств воздействия на избирателей в распоряжении политического лидера имеется арсенал его личностного влияния. Для усиления своего влияния политику необходима так называемая «харизма». Определений, что это такое, более чем достаточно. Чаще всего под этим словом подразумевают некую личную притягательность, благодаря которой политическому лидеру удается воздействовать на людей и вести их за собой. Так вот в избирательной кампании, часто встаёт вопрос, как сделать «харизматическим» не самого политика, а его образ. При этом, надо понимать, что в большинстве своем политики, имидж которых

приходится формировать, «харизматическими лидерами» отнюдь не являются. Следовательно, практически в каждой избирательной кампании стоит задача сконструировать имидж политика таким образом, что в нем присутствовали элементы харизмы. Есть мнение, что «создать» харизматического лидера невозможно, так как это явление врожденное. С этим мнением можно согласиться только отчасти. Мы считаем, что в наше время, влиять на широкие массы людей в избирательной кампании политику невозможно только с помощью своих природных качеств. Более того, если политическому лидеру не сформировать позитивный, четкий, востребованный избирателями образ, то его избирательная кампания обречена на провал.

В наше время серьезные политики, конечно, пользуются услугами специалистов по имиджу. В идеале специалистов должно быть несколько, потому что направления работы над имиджем требуют знаний в различных областях. Над визуальными характеристиками имиджа работают парикмахеры, визажисты, модельеры по одежде. Над аудиальными характеристиками имиджа работают специалисты по речи и произношению. Кинесический имидж (мимика, позы, жесты) должны прорабатывать специалисты в области невербальной коммуникации и специалисты по актерскому мастерству. С психологическими характеристиками имиджа работают психологи. Социальные, символические и демографические характеристики имиджа должны прорабатывать социальные психологи и социологи. Тексты для выступлений пишут спичрайтеры и журналисты. Политические характеристики корректируют политологи и идеологи и т. д. Если у политика хватит желания, терпения и эта объемная работа по формированию и коррекции имиджа будет проделана качественно, то к удивлению, на выходе мы получаем харизматического лидера. Получается, что «харизма» — это чисто имиджевое явление, предполагающее наличие у образа политика ряда индивидуальных черт, качеств и характеристик, востребованных избирателями и отсутствие тех качеств, которые избирателя не хотели бы видеть в политике. Ну и конечно, при конструировании имиджа надо учитывать природные данные и возможности политика, чтобы сшитый «имиджевый костюмчик» не был похож на наряд клоуна.

Таким образом, мы приходим к парадоксальному выводу: пресловутый «харизматический лидер», за которого готов идти голосовать избиратель, представляет собой лишь искусно созданный образ, который включает в себя большую часть привлекательных имиджевых характеристик.

Роль лидера в избирательной кампании требует от него умения сплотить интересы различных слоев общества. С этим умением напрямую связан результат избирательной кампании, в которой участвует политик. В этой ситуации имеют значение не столько личные качества политика, сколько его умение понять потребности, желания избирателей и сформулировать общие политические требования. Поэтому большое значение имеет способность лидера улавливать настроения, знать подлинные нужды людей и выражать их интересы. Только тогда он становится символом движения, партии, общества.

В ситуации выборов лидер удален от тех, кого он ведет за собой. Его личные качества практически утрачивают значение. На первый план выходят такие качества, как желание и умение вести людей за собой. Успех политического лидера в избирательной кампании зависит от ряда условий:

1. Выразить интересы избирателей в конкретной предвыборной программе. Программа должна быть ориентирована на удовлетворение интересов всех или большинства общества.
2. Создать аппарат (штаб) кампании и распределить в нем обязанности.
3. Разработать систему управления избирательной кампанией.
4. Сплотить активистов, сторонников и включить их в избирательный процесс.
5. Спланировать ряд эффективных избирательных мероприятий и акций для успешного проведения избирательной кампании.

6. Осуществить проведение и координацию избирательных акций и мероприятий.
7. Подвести итоги избирательной кампании, проанализировать ошибки.

Для достижения высоких результатов на выборах, в процессе избирательной кампании, лидер, помимо непосредственного и опосредованного общения с избирателями, должен выполнять организационные и координационные функции. Он должен согласовывать действия всех подразделений аппарата кампании, направлений их деятельности. Лидер должен согласовывать свои политические решения с общественным мнением и с принятой в обществе системой ценностей, норм, установок и стереотипов.

Феномен лидерства в избирательной кампании вплотную примыкает к проблемам формирования и функционирования общественного мнения. Поэтому совершенно очевидно, что использование этого важного фактора в избирательной кампании должно основываться на результатах исследований различных видов политической активности масс.

**Литература**


1. Абашкина Е. Б, Ю.Н. Косолапова Ю. Н. «О теориях лидерства в современной политической психологии. США: экономика, политика, идеология», 1993 №4.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. М., 2000.
3. Блондель Ж. Политическое лидерство. М., 1992.
4. Демидов А.И., Федосеев А.А. Основы политологии. М., 1995.
5. Дубов И.Г., Пантелеева С.Р. Восприятие личности политического лидера. Политический журнал. 1992. № 6.
6. Донцов А.И. Проблемы групповой сплоченности. М., 1979.
7. Егорова Е.В. Психологические методики исследования личности политических лидеров капиталистических стран. М., 1988.
8. Иванов В. Политическая психология. М., 1990.
9. Ильин М.В., Коваль Б.И. Личность в политике: кто играет короля. Полис. 1991. № 6.
10. Кон И.С. Социология личности. М., 1967.
11. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе, М., 1985.
12. Кузьмин Е.Е., Волков И.П., Емельянов Ю.Н. Руководитель и коллектив. Социально-психологический очерк. Л., 1974.
13. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции. М., 1971.
14. Одайник В.“Психология политики” М., 1996.
15. Парыгин Б.Д. Основы социально-психологической теории. М., 1971.
16. Сопов Г. П. отв. Ред. Политическая социология. Рн/Д, 1997.
17. Фрейд З. «Я» и «Оно», Тбилиси, «Мерани», 1991.
18. Фромм Э. “Бегство от свободы”, - М., Прогресс, 1995.
19. Шестопал Е.Б. “Личность и политика”, М., 1988.
20. Cattell R. New Concepts for Measuring Leadership in Terms of Group Syntality. - "Human Relations", April 1951, стр. 161-184.
21. Gerth H. and Mills C. A Sociological Note on Leadership. In: Problems in Social Psychology. Ed. by J. Huiett and R. Stagner. Urbana (Illinois), 1952.
22. Hollander E. Leaders, Groups and Influence. N.Y., 1964.
23. Hollander E. and Julian J., Leadership. In: B o r g a t t a E. and LumbcnW. Handbook of Personality Theory and Research. Chicago, 1968.
24. Michels R. Political Parties. N.Y., 1959.
25. Paige G. The Scientific Study of Political Leadership. N.Y., 1977, стр. 99.
26. Paper L. John F. Kennedy: The Promise and the Perfomance. N.Y., 1980.

27. Stogdi11 R. and Sharlle C. Methods in the Study of Administrative Leadership. Columbus (Ohio), 1955.
28. Stone W.F. The psychology of politics.— N. Y., 1974.

**Е.В.Михайлова**

## МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ КАДРОВ КОМПАНИИ

Оценка сотрудников является неотъемлемой частью решаемых организационным психологом задач. Начиная с собеседования и, возможно, тестирования при приеме на работу, каждый сотрудник, по мнению западных экспертов, периодически должен проходить аттестацию и, в идеале, ротацию (Стаут, 2002). Большое значение показатели профессионализма и взаимодействия сотрудников имеет и для оценки эффективности работы и управления подразделениями, а также организацией в целом (Пригожин, 2002).

Существуют два направления оценки человеческого капитала, которые необходимо разделять: экономическое и психологическое. Первое осуществляется специалистами в данной области – экономистами (возможно в сотрудничестве с организационным психологом) и означает подсчет эффективности использования фондов оплаты труда. Психологическое направление, которое, разумеется, целиком и полностью ложится на плечи организационного психолога – это оценка профессиональных и профессионально важных личных качеств каждого сотрудника, а также эффективности их взаимодействия (Климов, 1993, 2004).

Отправной точкой экономической оценки считается ***определение рыночной стоимости данного труда на текущий момент***. Рыночная стоимость каждой категории персонала может изменяться довольно существенно время от времени связи с изменениями ситуации на рынке. Руководителю небезынтересно узнать переплачивает ли он своим специалистам или недоплачивает. В первом случае, возможно, несколько повысить их нагрузку, если разница в оплате не слишком серьезная. В противном случае возможно и урезать оплату, чтобы не допустить перерасхода денежных средств. Разумеется, такая мера является весьма непопулярной и организации придется расстаться с некоторыми сотрудниками, приняв новых на худшие условия, но, как показывает опыт, если мониторинг рынка проведен правильно, такие изменения вполне допустимы. Во втором случае следует задуматься, как сделать организацию более привлекательной для сотрудников, в которых она в них заинтересована. Мониторинг рынка труда и анализ адекватности размеров оплаты рекомендуется проводить не реже одного раза в полугодье, что позволит организационному психологу (и финансовому отделу) уберечь компанию как от нерационального использования фондов оплаты труда, так и от неприятных сюрпризов в виде увольнений значимых работников. Провести мониторинг рынка труда возможно силами консалтингового агентства, если речь идет о ключевых позициях, а также с помощью сотрудников собственного отдела персонала организации, в большинстве остальных случаев. Мониторинг рынка труда проводится с помощью ресурсов всемирной сети и средств массовой информации.

# ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ МОТИВАЦИИ

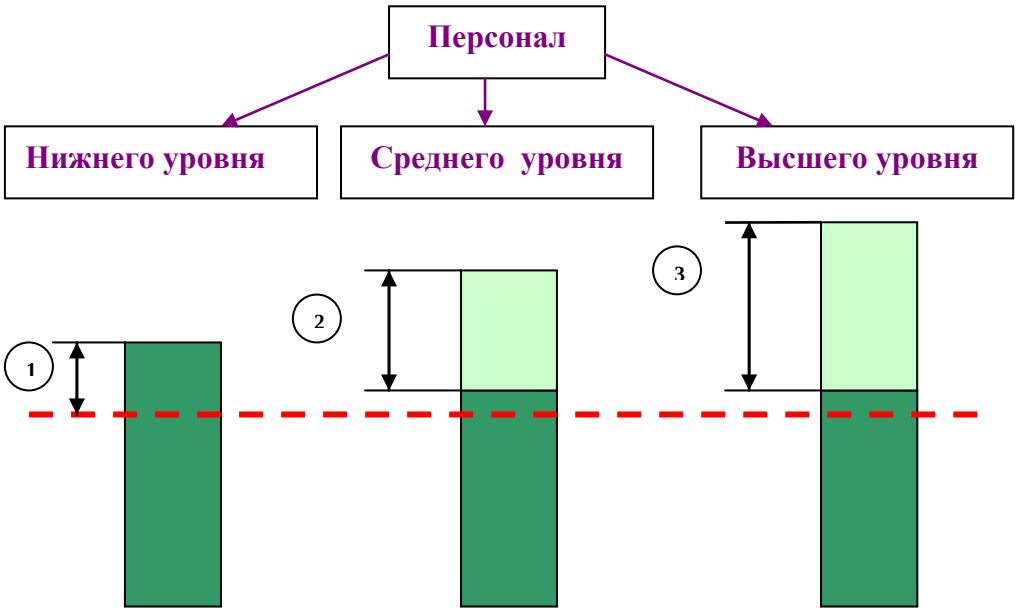



*Рис.1 Формирование системы мотивации персонала: 1 – превышение рыночной стоимости оплаты труда, 2 – корпоративная культура, 3 – индивидуальное стимулирование.*

Наилучшим вариантом считается, если уровень оплаты труда персонала низовых позиций (водители, курьеры, рабочие и пр.) несколько выше его рыночной стоимости (см. Рис. 1) – это станет мотивирующим фактором для данной категории сотрудников и поможет сделать организацию привлекательной в их глазах. Уровень ниже рыночной стоимости для этих категорий персонала абсолютно недопустим, так как приведет к снижению дисциплины (Управление персоналом, 1998). Для специалистов среднего звена желательно иметь адекватный рыночной стоимости уровень оплаты, дополнив его соцпакетом, обучением, возможностями карьерного роста, для того чтобы сделать организацию конкурентоспособной при прочих равных условиях (Занковский, 2002). Для топ менеджерских позиций рекомендуется также исходить из рыночной стоимости (обязательно реальной), применяя индивидуальные рычаги стимулирования. Таковы, вкратце, некоторые экономические аспекты оценки человеческого капитала, перейдем далее к ее психологическим составляющим.

Организационному психологу необходимо обоснованно выбирать методы оценки профессиональных знаний и навыков и профессионально важных личных качеств (ПВК) сотрудников, а также эффективность их взаимодействия, используя на методы практической социальной психологии. Очевидно, что критерием профессионализма служит соответствие профессиональных знаний и навыков, а также ПВК выполняемым служебным функциям. Допускается небольшие несоответствия, как в ту, так и в другую сторону. Если сотрудник несколько менее профессионален, чем этого требует его позиция, то это дает возможность для администрации немного сэкономить на его оплате его труда, а ему самому – повысить свой профессионализм. Таким образом, реализуется взаимовыгодное сотрудничество, при условии правильного построения взаимодействия с ним и др. работниками. Небольшое несоответствие в положительную сторону предоставляет возможность организации получить дополнительные выгоды от сотрудничества с данным профессионалом, например, если инженер владеет техническим иностранным языком, то компания может не привлекать профессионального переводчика.

Доплата за дополнительные обязанности всегда будет ниже стоимости привлечения новой штатной единицы. Если налицо серьезное служебное несоответствие, то эта ситуация в любом случае будет критической и требующей принятия незамедлительных мер.

Профессионально важные личные качества необходимо определяются с помощью профессиографии (Климов, 1993). Организационному психологу необходимо либо воспользоваться готовыми профессиограммами, либо составить их самостоятельно, исходя из перечня должностных обязанностей сотрудника. Очевидно, что каждая должностная позиция имеется свой набор требований к личным качествам, отсутствие которых крайне нежелательно, так как вызовет серьезные трудности при выполнении служебных обязанностей вплоть до профнепригодности. Например, бухгалтер должен быть, как минимум спокойным и аккуратным, секретарь – исполнительным, продавец – гибким, активным, водитель – стрессоустойчивым, руководитель не состоится без завышенной самооценки (Солнцева, 1998). Кроме того, все категории сотрудников, имеющие общение частью своих обязанностей должны обладать коммуникативной компетентностью, и, в любом случае, ценятся добросовестность, дисциплинированность, порядочность и лояльность компании.

Не менее важную роль играют характеристики взаимодействия сотрудников. Замечательный профессионал не нужен компании, если с ним трудно работать, в то же самое время и далекие от идеального шаблона, «живые» работники могут составлять вполне дееспособную команду дополняя друг друга (Жуков и др., 2006). Очевидно, что очень важно, чтобы сотрудники тратили как можно большую часть своего рабочего времени и усилий на выполнение своих функций и как можно меньшую на преодоление межличностных противоречий внутри коллектива. Микроклимат коллектива имеет огромное значение и организационный психолог никогда не обойдет его своим вниманием.

Таким образом, для психологической оценки состояния кадров компании организационному психологу необходимо оценить профессионализм сотрудников, их ПВК и характеристики взаимодействия членов рабочих групп.

Рассмотрим методы оценки профессионализма. Во-первых, данные методы могут быть основаны на использование объективных и субъективных показателей. Объективные показатели – это объективированные (нашедшие свое количественное выражение) результаты работы. Для продавца – это объем продаж, для руководителя – финансовая эффективность работы его подразделения, для бухгалтера точность и правильность проведения операций и т.д. Разумеется, для профессионала, работающего в компании нельзя применять только такую оценку, так как внешние условия могут не позволить ему проявить себя в полной мере. Но, тем не менее, мы сличаем объективный показатель чрезвычайно важным, так как любой компании необходимы сотрудники, умеющие работать в реальных (а не гипотетических) условиях. Субъективный показатель предполагает стороннюю оценку профессионализма. Даже полностью формализованная (тестирование по профессиональным знаниям), она все равно будет носить характер экспертной оценки. Эта процедура так же может быть реализована в компании. Можно составить перечень объективных показателей работы для каждой категории сотрудников силами менеджеров отдел персонала и руководителей подразделений. Возможно, также привлечь для этого профессионального консультанта. Для экспертной оценки профессионализма можно провести опрос коллег или процедуру аттестации. Для опроса организационному психологу желательно разработать анкету с вопросами, касающимися не только профессиональных знаний коллег, но и аспектов взаимодействия с ними. Например, «возникает ли вас чувство неудовольствия при общении с данным сотрудником».

***Аттестация*** эффективна, только если она носит неформальный характер. Формально проведенная, без последующих изменений по ее результатам, или даже с заранее известными результатами, она ничего не дает в плане повышения эффективности

работы сотрудников. Рекомендуется, возможно более открытая процедура аттестации. Даже если для ее проведения привлекаются консультанты со стороны, часть сотрудников должна обязательно принять участие как в разработке материалов для тестирования, так и в работе аттестационной комиссии. Никакой профессиональный консультант не знает внутренней специфики организации так, как ее сотрудники. В то же самое время, среди членов рабочих групп возможно и предвзятое отношение к тому или иному сотруднику, а так же наличие личной заинтересованности в каком-либо решении. Аттестация может стать не только инструментом оценки, но и стимулом к профессиональному росту, а так же инструментом управления персоналом. Многие успешные западные компании практикуют процедуру аттестации не реже 1 раза в полгода (Стаут, 2002).

Хорошим инструментом оценки профессиональных, личных качеств и качества взаимодействия может стать тренинг, если организационный психолог поставит перед тренером задачу оценки в дополнению к обучению (Аксенова, 1997). На тренинге хорошо просматривается профессионализм, причем сильные и слабые стороны становится очевидным не только для тренера и коллег, но и для самого сотрудника (Жуков, 2003). Тренинг является полноценным источником информации о личных качествах сотрудников, так как специально созданные условия помогут их выявить ярче, чем повседневная работа (Аксенова, 1997). Очевидным становится и характер взаимодействия сотрудников: уровень их сплоченности, наличие взаимовыручки, взаимопонимание в диалоге, склонность к соперничеству и конфликтам (Жуков и др., 2006). Тренинг может быть проведен силами как внутренних, так внешних тренеров. Позитивной стороной такой формы оценки является то, что одновременно повышается уровень подготовки сотрудников, так как тренинг – это, в первую очередь, обучение. Но тренинг ограничивает количество участников, поэтому возможно проанализировать и оценить взаимодействие только внутри тренинговых групп, но не возможно составить целостное представление о взаимодействии подразделений организации.

«Синтез» тренинга и аттестации – так называемый ***ассессмент*** или ***ассессмент - центр.*** Применение его оправдано для оценки особо важных категорий сотрудников, качество работы которых напрямую влияет на эффективность работы компании (Аксенова, 1997). Чаще всего ассессмент проводят для оценки работы руководителей всех уровней и менеджеров, работающих с клиентом, т.е. менеджеров продаж, продавцов-консультантов и т.д. Процедура ассессмента предполагает создание специальных условий для выявления личных качеств сотрудников и определения уровня их профессионализма. Упражнения ассессмента разрабатываются таким образом, чтобы как можно полнее выявить объем профессиональных знаний и способность работника применить их на практике, не только в стабильных условиях, но и в условиях стресса, цейтнота, недостатка входящей информации, в критической ситуации, например, в конфликте. Дополнительным фактором стресса и сбора информации является сплошная видеозапись процедуры. Ассессмент настоятельно рекомендуется при наборе сотрудников на ответственные должности, так как ни собеседование, ни тестирование не позволят получить такого объема достоверной информации. Ассессмент должен проводить человек, имеющий специальную подготовку, так как результатом анализа работы участников является его экспертная оценка.

Поверхностную оценку персонала можно провести методом ***наблюдения***. Наблюдение может быть невключенным, если приглашается человек со стороны, который наблюдает за работой персонала, либо включенным, когда такая задача ставится перед кем-то из сотрудников. Результаты наблюдения предоставляются в форме отчета, который мы рекомендуем заранее структурировать. Наблюдение хорошо работает для предварительной оценки персонала перед принятием решения о том, какие методы комплексной оценки целесообразно применить в дальнейшем.

Для решения задач построения корпоративной культуры, внутреннего PR, перед существенными изменениями в работе компании, а также для аттестации особо важных

категорий сотрудников, прежде всего топ менеджеров, рекомендуется проведение ***фокус групп*** (Методы…, 2004). Фокус группы представляют собой непрямой опрос их участников с целью выяснения их восприятия интересующих нас аспектов. Широко известно, что далеко не полный объем информации о реальных представлениях и настроениях человека можно получить, задавая прямые вопросы. Фокус группы широко применяются для проведения маркетинговых и социологических исследованиях (Мельникова, 2003). Эффективно их применение для задач кадрового консалтинга. Прежде всего, для выяснения таких аспектов как приверженность и лояльность компании, принятие внутренней политики руководства, оценки собственных перспектив и намерений в работе с ней. Фокус группа требует профессионального проведения, так же как и ассессмент, так как результаты ее проведения предоставляются в виде экспертной оценки.

Очевидно из вышеизложенного, все приведенные методы имеют свои ограничения, и ни один из них не дает полного представления о том, каким же человеческим капиталом располагает компания. Поэтому была разработана процедуру ***кадрового аудита***, позволяющую получить целостную картину состояния кадров компании. Базой для разработки данной процедуры послужила классическая социометрическая методика по Я.Л. Морено, адаптированная под задачи оценки персонала. Выбор социометрической методики обусловлен тем, что являясь объективной процедурой, она позволяет построить наглядную картину взаимоотношений внутри коллектива, т.е. как бы заглянуть "внутрь" его, сохраняя при этом независимую позицию. Так же как и в классической социометрии, респондентам предлагается заполнить анкету. Вопросы анкеты составлены так, чтобы выяснить профессиональные и коммуникативные качества каждого сотрудника, таким образом, проводится опрос каждого о каждом. Затем проводится аналитическую обработку данных опроса. Формат статьи не позволяет подробнее рассказать об этой методике, единственно хочется подчеркнуть ее высокую информативность и очевидную польза количественной обработки и наглядного представления результатов исследования. Как минимум, становятся очевидными служебные взаимосвязи, фактическое руководство, неформальное лидерство, истинная структура компании, и, разумеется, любые конфликты, даже протекающие в латентной форме. На самом деле становятся очевидными и разнообразные аспекты личных отношений, но профессиональная этика организационного психолога не позволяет включать их в отчет, если они не наносят очевидного ущерба служебному взаимодействию.

В заключении заметим, что какие методы бы ни были избранны для проведения оценок человеческого капитала, крайне желательным является комплексный подход и паритетное сотрудничество внешних консультантов, внутренних организационных психологов и руководства компании.

Литература


1. Аксенова Е.А. Внутрифирменное обучение как метод диагностики организации // Современный кадровый менеджмент. Вып. 1 / Под ред Т.Ю. Базарова. – М.: ИПК ГС, 1997. – с. 89-93.
2. Жуков Ю.М., Журавлев А.В., Павлова Е.Н. Создание и развитие команд, М.: Арбор, 2006.
3. Жуков Ю.М. Коммуникативный тренинг – М.: Гардарики, 2003. – 223 с.
4. Занковский А.Н. Организационная психология. – М.: Флинта, 2002.
5. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения. Академия, 2004. - 302 с.
6. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий.— Обнинск, 1993.

7. Мельникова, О. Т. Фокус-группы в маркетинговом исследовании. Академия, 2003.
8. Методы практической социальной психологии: Диагностика. Тренинг. Учебное пособие для вузов / Ю.М. Жуков, А.К. Ерофеев, С.А. Липатов и др.; Под ред. Ю.М. Жукова – М.: Аспект – Пресс, 2004. – 256с.
9. Пригожин А.И. Методы развития организаций. – М.: МЦФЭР, 2003.- 864с.
10. Солнцева Г.Н., неопубликованные исследования, 1998.
11. Стаут С. Управленческий тренинг. – СПб.: Питер, 2002.
12. Управление персоналом: Учебник для вузов/ Под ред. Т.Ю. Базарова, Б.Л. Еремина. – М.: Банки и биржи, ЮНИТИ, 1998. – 423с.

**Мицкевич С.В.**

## АКТ МИФОТВОРЧЕСТВА В КОНЦЕПТЕ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ

*«Если ты немного потренируешься,*
*живя, как придуманный персонаж, ты поймешь,*
*что придуманные герои иногда более реальны,*
*чем люди, имеющие тело и бьющееся сердце».*
*Ричард Бах.*

Самый известный и любимый персонаж маленьких детей – Дед Мороз (Санта-Клаус, Святой Николай, Дед Микулаш). Считается, что наша вера в Деда Мороза проходит три стадии: в детстве мы в него верим, потом – нет, и, наконец, сами им становимся. Можно предположить, что подобное происходит с любыми верованиями и чаяниями – вначале мы слепо в них верим, затем наступает развенчание иллюзий, после чего мы принимаемся творить собственную веру. Каждый в пределах своих личных возможностей, амбиций и желаний, каждый со своим собственным стилем, подчерком и нажимом. Иные иллюзии перестают быть индивидуальными и набирают значительные размах, изменяя историю на уровне государств и наций (например, Октябрьская революция 1917 года в России, приведшая впоследствии к созданию супердержавы). Другие иллюзии менее глобальны и изменяют разве что архитектуру Манхэттена, лишая туристов возможности сфотографироваться на фоне башен-близнецов.

Однако, прежде всего мы творим иллюзии относительно собственной жизни. И именно в XXI веке для этого созданы все условия: с одной стороны, человек никогда не был так свободен от условностей общественного мнения, а с другой – научно-технический прогресс позволяет воплотить в жизнь самые разнообразные мечты. Сегодня человек может подкорректировать форму любой части тела, заменить любой внутренний орган или даже изменить пол. Параллельно с исправлением физического облика происходит коррекция своего образа, представлений о себе в глазах других людей. Общая тенденция здесь – преуменьшать свои недостатки и выставлять на первый план достоинства. Такая социальная предрасположенность в пользу своего «Я» хорошо изучена психологами. «Представляемое Я» индивида не тождественно его «личному Я», (каким себя знает только он). Однако человек не знает себя в совершенстве. К тому же, он склонен украшать свой образ не только в глазах других людей, но и в своих собственных представлениях. Поэтому «личное Я», то, каким человек себя описывает во внутреннем диалоге, не тождественно его «истинному Я», постижение которого возможно лишь в специально созданных условиях, например, в измененном состоянии сознания. Возможно, но не обязательно.

Впрочем, в данной статье речь пойдет не столько об «истинном Я», сколько о личностном мифе, о том, как и с какой целью человек выстраивает представление о своей самости. В философском словаре понятие миф определяется как:

1) форма целостного массового переживания и истолкования действительности при помощи чувственно-наглядных образов, считающихся самостоятельными явлениями реальности;

2) некая гипотеза, импровизированное суждение по поводу реальности, которое затем предстает для своего носителя в качестве единственно возможного и самоочевидного облика мира.

Тогда, личностный миф – это целостное, завершенное, устойчивое, самоочевидное и единственно возможное представление индивида о своей личности, продуцируемое во внешнюю среду. Такое представление может быть описано как некая нерефлексивная история человека о себе самом, соединяющая произвольно и алогично индивидуальный набор повторяющихся сюжетов. Для того чтобы убедиться в крайней субъективности и алогичности, достаточно попросить человека рассказать о травмирующих событиях, например из детской поры, в присутствии близких родственников. Как правило, очень часто вскрываются несоответствия временных отрезков, мотивов и событий, субъективно представленных человеком. Причем зачастую видно, что детская обида или претензия не имела в реальности почвы для возникновения. Однако даже такое виртуальное несправедливое отношение могло стать причиной действительной ревности или вражды.

Почему же человек создает для себя такую историю, наполненную субъективным смыслом, искажающим реальность? Если взглянуть на это с позиций природной целесообразности, то картина получится примерно следующей. В отличие от животных, поведение которых предопределено жесткими механизмами на уровне инстинктов и рефлексов, человек обладает сознанием, т.е. способен отражать окружающую его реальность и произвольно выбирать способ ответной реакции. К сожалению, в комплекте с высшей функцией психики не значились причинно-следственные связи явлений окружающего мира. Поэтому древние люди не могли объяснить многие явления, пугающие их. А когда объяснения найти не удается, его можно придумать и затем в него поверить. И чем более фантастическим и бездоказательным будет объяснение, тем сильнее должна быть вера. Так появлялись истории о божествах, которые жили на небе и посылали громы и молнии на головы разгневавших их смертных, или эти боги обитали на дне морском и топили корабли неугодных моряков. Подобным образом мифы не только объясняли неизвестную устрашающую реальность, но и задавали рамки действительности, предписывая поведенческие образцы, которые должны были уберечь человека от опасности. Страх перед неизвестным отступал. Человек следовал за мифом, придумывая все новые доказательства правдивости этой истории.

Можно предположить, что аналогичным образом устроено индивидуальное развитие человека. Здесь личностный миф, в первую очередь, выступает как механизм социальной адаптации. Вновь заняв позицию природной целесообразности, убедимся, что человек не может обойтись без контактов с другими людьми, по крайней мере, в первые несколько лет своей жизни. Так, человеческий детеныш физиологически не способен выжить самостоятельно и на протяжении достаточно длительного времени нуждается в заботе других людей. Изначально такая забота подкрепляется материнским инстинктом, однако в дальнейшем ребенок сам должен научиться приспосабливаться к совместной жизни с другими людьми. При этом ребенок в большинстве случае может лишь пассивно адаптироваться к общественным рамкам. А уже эти самые конкретные рамки задают, какой образ ребенка будет наиболее желательным и успешным. Например, образ Принца, Звезды или Жабы. Естественно желание ребенка соответствовать образу, заданному значимыми взрослыми. Так мы получаем ребенка, который хочет стать Принцем / Звездой / Жабой. Или ребенок сам создает образ в соответствии с ожиданиями окружающего социума, например Вундеркинд или Золушка. Далее, ребенок говорит сам себе: «Пусть другие видят во мне Принца / Звезду / Вундеркинда». В таком случае, следующая установка ребенка: «Я уже есть Принц / Звезда / Вундеркинд». Однако такое согласование встречается крайне редко. Распространен следующий вариант: «Пусть другие видят во мне Звезду. Я – не Звезда». Здесь ребенок оказывается в собственной ловушке, которая обозначалась Г.Бейтсоном как двойное послание (double bind) [1]. При этом версия о том, что ребенок сам создает такое противоречивое послание, достаточно условна, так как во многом взрослое окружение предопределяет детские мысли. Итак, оказавшись в ловушке, ребенок пытается выбраться из нее. Причем отказаться от первого утверждения гораздо

тяжелее, так как оно, как указывалось ранее, задается значимым для ребенка окружением. Поэтому он корректирует вторую часть послания, которая теперь выглядит как: «Я стану для других Принцем / Звездой / Жабой / Вундеркиндом / Золушкой». В дальнейшем остается только подправить представления о себе в собственных глазах в соответствии с глобальной установкой. Так человек начинает творить свой миф.

Со временем данные установки переходят в область бессознательного. Человек перестает осознавать, в какой степени образ, предъявляемый другим, не отражает его суть. Наоборот, он уверен, что он не актер, играющий роль Принца, но чистокровный Принц. Именно с таких позиций индивидом задаются рамки, помогающие упорядочить и конструировать действительность, выстроить причинно-следственные связи для сглаживания острых углов. В тоже время на поверхности остается легкая рябь беспокойства, что «личное Я» не есть «истинное Я». Чтобы разрешить сомнение, человек стремится усилить образ «предъявляемого Я». Поэтому так часто нас раздражают самые близкие люди, ведь перед ними труднее всего удержать заявленный образ. И раз уж речь зашла об усилиях, прилагаемых для поддержания образа, отметим, что это достаточно энергозатратное предприятие. Именно потому, что значителен расход энергии на обеспечение целостности образа, на то, чтобы выйти за его границы, энергии не остается.

Однако сделаем допущение, что индивид начинает заниматься саморазвитием, самопознанием и самопринятием. Есть вероятность, что постепенно он придет к осознанию мифичности выстроенной им затейливой концепции собственного бытия. Само осознание наличия мифа будет первым шагом на пути к его развенчанию. Последним шагом станет ступенька самоактуализации, так как по пути, избавившись от необходимости тратить энергию на поддержание мифа, человек сможет направить ее в иные творческие русла. Впрочем, в контексте интересующей нас темы, самоактуализация является не более чем побочным продуктом. Важно другое – когда личностный миф сворачивается за ненадобностью, человек открывает свое «истинное Я», которое становится для него главным ориентиром, задающим рамки. Часто люди, выходящие на такой уровень, способны к ясновидению, телепатии, выходу за пределы физического тела и другим трансперсональным переживаниям, пугающим нас на нашей ступени развития. Поэтому функцию социальной адаптации мифотворчества правильно представлять всего лишь как вершину айсберга.

Основное же предназначение мифа – глобальная защита психики человека от собственного потенциала. По мнению большинства ученых, в среднем мы используем свой мозг на десять процентов и чуть в большей мере задействуем физические резервы тела. Известны случаи, когда людям удавалось выжить в экстремальных ситуациях, чего ни они сами, ни специалисты не могли объяснить. Представляется, что такие критические ситуации могли быть неким спусковым механизмом, когда мифически укомплектованное сознание отступало, освобождая место для истинных возможностей. В тоже время, психика многих людей не способна без предварительной подготовки выдержать осознание сверхкосмической пустоты или переживание встречи со сверхъестественными духовными сущностями. Поэтому в обычном состоянии наше сознание не допускает таких проявлений. И только в специально созданных условиях изменения сознания возможны выходы в иные сферы. Причем, описывая проведение ЛСД-сеансов, С.Гроф отмечает общую тенденцию постепенного нарастания силы переживаний [2].

Следовательно, личностный миф может рассматриваться и как спасательный круг, удерживающий индивида на поверхности хаоса и неопределенности. Это в последнее время стало модным рассуждать о бесконечном варианте возможностей как о неком благе. Хотя в Китае фраза «Пусть твои дети живут в эпоху перемен» сродни проклятию. Действительно, человек испытывает беспокойство, тревогу и страх, когда он вынужден сделать один из многих выборов, не будучи уверенным в правильности своего решения. Недаром в сказках самым тяжелым испытанием было «пойти туда, не знаю куда, чтобы принести то, не знаю что». Для того чтобы избежать такого испытания, человек и создает некий миф, в котором четко прописывает для себя как возможный объем трудностей, так и награду за из преодоление. И здесь личностный миф выступает как механизм самосохранения. Однако слабое звено в таком механизме заключается в том, что созданная индивидом контролируемая реальность автоматически ограждает его от других возможностей, как безусловно опасных для жизни, так и работающих на благо человека.

Таки образом, личностный миф может рассматриваться как обязательное условие функционирования человека, по крайней мере, на ранних этапах индивидуального развития его субъективности. А с другой стороны, данная статья может представляться всего лишь попыткой автора постигнуть принципы собственного мифотворчества для оправдания своей реальности.

Литература

1. Бейтсон Г. Экология разума. Избранные статьи по антропологии, психиатрии и эпистемологии / Пер. с англ. М.: Смысл. 2000.

2. Гроф С., Уилбер К., Верховски А., Маслоу А. Внутреннее пространство. Методическое пособие к семинарам по холотропному дыханию. М. Независимая ассоциация психологов-практиков, 1996.

## САМОАКТУАЛИЗАЦИЯ КАК ФИЛОСОФСКО-АНТРОПОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

**Самаль Елена (г. Минск)**

Определяя человека, философия конкретизирует его как точку пересечения различных проекций бытия, вбирающего в себя одновременно природные, социальные и культурные характеристики. По словам М.Шелера, человек здесь выступает одновременно как *микрокосм, микротеос* и *микросоциум,* т.е. как природный индивид, духовно-практическое существо и социокультурный субъект.

Философская антропология как целостное знание о человеке и мире, рассматривает человека в неразрывной связи с миром. Человек – это самость и микрокосм всей реальности, это призма через которую эта реальность рассматривается и преобразуется, а в ней и сам человек стремится к росту и развитию.

Самоактуализация (от лат. actualis – действительный, настоящий) представляет собой стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных особенностей [2; 3]**.** Так трактуется данный термин в философских и психологических словарях.

В трудах великих классиков философии и психологии это человеческое стремление не осталось незамеченным. Оно обрело свое название и породило множество точек зрения на природу возникновения, динамику и особенности проявления.

Античный философ **Зенон** говорил о *физисе* – силе природы, вечно побуждающей все вещи расти, а выросшие – совершенствоваться. Не он первым пришел к идее физиса, но он много размышлял о ней в связи с ростом и развитием живых существ. С тех пор многие философы говорят о творческой силе природы, побуждающей все вещи расти, следуя неким правильным и прогрессивным путем.

**Николай Кузанский**, немецкий философ, ученый и богослов 15 века связывал человечность с человечески определенным единством, «оно же и бесконечность, и если свойство единства – развертывать из себя сущее,…то человек обладает силой развертывать из себя все в круге своей области, все производить из потенции своего центра» [4, С. 10].

Голландский философ 17 века **Бенедикт Спиноза** представлял человека как «некую человеческую природу, гораздо более сильную, чем его собственная, и при этом, не видя препятствий к тому, чтобы постигнуть ее, он побуждается к соисканию средств, которые повели бы его к такому совершенству. Все, что может быть средством к

достижению этого, называется истинным благом; высшее же благо – это достижение того, чтобы вместе с другими индивидуумами, если это возможно, обладать такой природой» [4, С.17].

Немецкий философ 18 века **Людвиг Фейербах,** введший антропологический принцип, утверждал, что предназначение человека в «назначении, какое человек в нормальном и счастливом случае сам избрал для себя, исходя из своей природы, своих способностей и стремлений. Тот, кто сам не назначает себя для чего-либо, тот не имеет назначения к чему-либо» [4, С.40].

С точки зрения антропологии человек – чрезвычайно сложное и противоречивое существо. Он принадлежит сразу многим сферам, средам и мирам, и везде он пытается совместить всеобщее и индивидуальное. Являясь частью природы, он отделяется из нее для собственного преобразования и роста через ее преобразование. Являясь частью общества, он стремится в нем к постижению и развитию своей уникальной индивидуальности. Он часть всеобщей культуры, но имеет свой взгляд на ее преобразование и выделение главных ценностей, в чем проявляется его стремление к инновациям во всех сферах.

Способность человека существовать и развиваться в различных областях и сферах, возможна благодаря существованию внутреннего центра, основы его истинной человеческой сути – самости.

Понятие «самость» было введено философами и применялось ими при описании бытия того вида живых существ, которые способны выделять себя из реальности с помощью рефлексивного мышления. Благодаря ему индивидуальное лицо, сосуществуя с другими лицами, различает в себе индивидуальное и всеобщее «Я».

В философии П. Флоренского и А. Лосева Самость — это центр, источник сознательной, целеустремленной активности, деятельности Человека [4].

Самость — это скорее «картина «Я» субъекта в соотношении с его «картиной мира», его жизненный план, - чем проявление жесткой программы, заложенной в геноме.

По М.М.Бахтину, человек никогда не совпадает с самим собой. Он не принадлежит к своему роду по факту рождения, он еще должен «выделаться в человека». Результатом такого самостроительства является – личность [4].

Русский философ **Н.А. Бердяев** еще в начале XX века утверждал: «Личность вырабатывается длительным процессом, выбором, вытеснением того, что во мне не есть мое «я». Душа есть творческий процесс, активность. Человеческий дух всегда должен себя трансценцировать, подыматься к тому, что выше человека. И тогда лишь человек не теряется и не исчезает, а реализует себя. Человек исчезает в самоутверждении и самодовольстве. Человек должен все время совершать творческий акт в отношении к самому себе. В этом творческом акте происходит самосозидание личности» [4, С.52].

Таким образом, одно из основных качеств человека, рассматриваемых антропологией, является его открытость миру, самотрансценденция, направленность на что-то иное, не являющееся им самим. Чем больше он погружен в это иное, тем в большей степени он является человеком и становится самим собой. «Человек есть существо, принадлежащее к двум мирам. Он не есть существо, исключительно приспособленное к природно-социальному миру, он всегда выходит за его пределы и обращен к другому своему составу в своих творческих актах. Творческие акты суть акты свободы. Без этого предположения нет творчества. Кроме человека природного и

человека социального, т.е. существа детерминированного, малой части огромного объективного мира, существует еще человек трансцендентальный, который необъясним извне» [4, С.54].

Способность к трансценденции как возможность «выхода» человека за пределы социальной и природной необходимости, обеспечивает реальность самостоятельного выбора им варианта поведения в различных ситуациях, т.е. свободу.

Свобода, творчество и ответственность в философии Н.Бердяева неразрывно связаны. Именно во внутреннем мире человека коренится потенциал духовной свободы. Задача человека – освободить свой дух, «выйти из рабства в свободу». Смысл жизни и назначение человека состоит в творчестве, творчестве себя самого, своей жизни, творении мира. Для этого и дарована человеку свобода. Но свобода возлагает на человека ответственность за свою судьбу и за судьбу всего мира.

Категория свободы и свободного выбора рассматривается антропологией как акт, который осуществляется человеком благодаря наличию рефлексивного сознания и творческого побуждения и способствует развитию человеческой индивидуальности.

Начиная с философских воззрений И.Г. Ницше «свобода от» трансформируется в «свободу для», которая проявляется в самоутверждении и реализации человеком собственного смысла жизни. Его сверхчеловек – это, прежде всего творец, обладающий сильной, стремительной, «подлинной волей», творец самого себя как автономной и свободной личности.

По мнению отечественного философа М.К. Мамардашвили, все философские утверждения, содержащие термин «человек» всегда имеют в виду *возможного человека,* который никогда не есть какое-то предшествующее или будущее состояние, а всегда актуальное состояние, хотя и несводимое ни к какому из существующих.

«Человек создан этой средой, и …существование его в этой среде – проблематично в том смысле, что эта среда не может существовать, воспроизводиться и продолжать свое существование сама собой. Она должна в *каждый* момент *дополняться* воспроизводством какого-то усилия со стороны человека. Без этого мир умирает. Чтобы воспроизводился сложный мир, должно воспроизводиться сложное усилие саморазвития, т. е. капиталовложения в себя, в свои способности, деяния, воображение, мышление» [3].

И результатом такого капиталовложения является уже «новый» человек, «…не наличный человек, а тот возможный человек, который может сверкнуть на какое-то время, *промелькнуть, установиться* в пространстве некоторого собственного *усилия*», трансцендирующего усилия, которое представляет собой «…способность или *готовность расстаться* с самим собой, каким он был к моменту события, расстаться со слепившейся с ним скорлупой. …Личностное – это всегда трансцендирующее,…в личностных структурах содержится вообще тот резервуар развития, который есть в истории».

Поэтому человек – «единственное существо в мире, которое находится в состоянии постоянного *зановорождения,* и это зановорождение случается лишь в той мере, в какой человеку удается собственными усилиями поместить себя в свою мысль, в свои стремления, в некоторое сильное магнитное поле, сопряженное предельными символами» [Там же].

Современные отечественные ученые, разрабатывающие антропологическое направление в психологии (Б.С. Братусь, Ф.Е. Василюк, В.П.Зинченко, Е.И.Исаев, В.И. Слободчиков, В.Д. Эльконин, Г.А.Цукерман и др.), анализируют проблематику развития человека и личности, и роли в этом развитии процесса самоактуализации.

В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев (1995, 2000) рассматривают личность человека с философско-антропологической позиции как персонализированную, самоопределившуюся самость среди других, для других, и только таким образом – для себя. В этом смысле самоактуализация есть процесс становления человека субъектом собственной жизнедеятельности, и требует освоения им норм и способов человеческой деятельности, правил общежития, основных смыслов и ценностей, регулирующих совместную жизнь людей в обществе. Понять свою самость в истинном, полном значении этого слова – значит, усмотреть в ней идеальную, очевидно осмысленную необходимость бытия в мире действительности. Только осознание этой истинно духовной реальности позволяет человеку открыть свою субъективную реальность как проекцию самости [7].

В философско-методологическом и культурологическом аспектах теория самоактуализации развивается в работах Л.И. Антроповой, Л.Г. Брылевой, И.А. Витина, Н.Л. Кулик, К.Ч. Мухаметджанова.

Н.Л. Кулик, прослеживая, философские корни проблемы самоактуализации в отечественной культуре, приходит к выводу о том, что в философии Нового времени впервые эта проблема была поставлена Г.С. Сковородой, который считал возможным достижение истинно человеческого счастья только в труде по призванию, труде, соответствующем внутренней натуре человека, его склонностям и дарованиям.

Самоактуализация рассматривается И.А. Витиным как процесс непрерывный, предполагающий осознание личностью перспективы собственного и общественного развития, умение видеть альтернативы, осознание ответственности за свой выбор, овладение индивидуальным стилем деятельности благодаря делу, которое человек делает своим [1].

Л.И. Антропова (1980), Н.Л. Кулик (1992) и К.Ч. Мухаметджанов (1992) рассматривает в философском аспекте самореализацию личности человека как источник, побуждающий к поиску Смысла Жизни и как фактор духовного роста. Н.Л. Кулик видит в самореализации реальный процесс превращения деятельностных характеристик человека, его сущностных сил в способ человеческого бытия, в «мир человека», в предметный мир человеческой культуры. Творческая самодеятельность человека в этом аспекте выступает как способ самоосуществления личности, как внутреннее содержание этой деятельности и единственно достойный человека и общества способ бытия [1].

Таким образом, рассматривая самоактуализацию с точки зрения философско-антропологического подхода, мы приходим к выводу, что стремление личностно расти и развиваться свойственно человеку, как уникальному творению природы. Занимая высшую ступень в иерархии живых существ, человек стремится к постижению сути мироустройства, а главное – собственной сути и собственного предназначения. В поисках ответа на эти вопросы он пытается выстроить собственную жизнь так, чтобы каждый прожитый день приносил удовлетворение себе и миру. Он стремится к внутренней и внешней гармонии, к физическому и психическому гомеостазу. И в этом стремлении он открывает новые грани себя, своих возможностей, т.е. свою индивидуальность. Эта встреча с самим собой как частью Великого Целого вдохновляет и движет в направлении созидания и сотворчества. Постигая с годами совершенство природы, человек постигает и свое предопределенное совершенство как ее части, и свое предназначение доказать это в процессе жизни.

**Литература:**


1. Вахромов, Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. / Е.Е. Вахромов. – М.: Международная педагогическая академия, 2001.
2. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А. Карпенко; Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1985. – 431.
3. Мамардашвили М.К. Классический и неклассический идеалы рациональности. – Тбилиси: Мецниереба, 1984.
4. Немов Р.С. Психология: Словарь-справочник: В 2 ч. – М.: Изд-во ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003. – Ч.2. – 352 с.
5. Новейший философский словарь: 3-е изд., исправл. – Мн.: Книжный Дом, 2003. – 1280.
6. Мир философии: Книга для чтения. Ч.2. Человек. Общество. Культура. – М.: Политиздат, 1991.
7. Райгородский Д.Я. Психология личности. Т.1. Хрестоматия. – Самара: «Бахрах», 1999. – 448 с.

Райгородский Д.Я. Психология личности. Т.2. Хрестоматия. – Самара: «Бахрах», 1999. – 548 с.



**Скипор Е.Н.**


## ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА НА ХАРАКТЕР ПРОЯВЛЕНИЙ СТРЕССА

В различного рода исследованиях неоднократно было установлено, что специфичность личностного реагирования в условиях стресса обусловлена не характером внешней стимуляции, а именно психологическими особенностями субъекта. Базовиц с соавторами считал, что стресс не следует рассматривать в качестве фактора, который навязан организму. Его нужно воспринимать как реакцию самого организма на внешние и внутренние процессы, достигающие такого уровня, когда его физиологические и психологические интегративные возможности напряжены до предела (Basowitz H., 1955). Другой специалист в этой области, Лазарус, уточняет, что вследствие индивидуальных различий в психологической конституции отдельных людей любая попытка объяснить характер их стрессовой реакции на тот или иной угрожающий стимул бывает затруднительной, т. к. степень неблагоприятности самого стимула зависит от психологической структуры личности (Lazarus R., 1970).

Вредность стимула, создающего стрессовую реакцию, воспринимается символически в виде совокупности представлений о том или ином событии с неблагоприятным исходом. Иногда они формируются в психический образ будущего события с нежелательными последствиями, когда вредность такого стимула как бы предвидится или программируется самим субъектом.

Форма ответа на любое стрессогенное воздействие вырабатывается индивидом по мере того, как он продолжает взаимодействовать с ситуацией через процессы идентификации и оценки сигналов, т. е. формирует стратегию своего поведения. В то же время личностная реакция субъекта в этом случае является определяющей. Прежде всего имеют значение интенсивность и темп нарастания внешних влияний. При остром интенсивном воздействии реакция индивида обычно бывает грубой и массивной, что само по себе маскирует его личностные особенности. В случае замедленного и менее интенсивного воздействия внешних факторов роль личностной реакции субъекта более

отчётлива, а временная последовательность проявления физиологических и биологических реакций обусловлена его индивидуальными особенностями.

Происходит выявление природных свойств нервной системы субъекта, проверка её устойчивости к интенсивному и длительному влиянию средовых факторов, формирование барьера психической адаптации, индивидуального стиля деятельности и стратегии поведения, а также сохранность и надёжность когнитивных процессов.

Хорошо известно, что один и тот же стрессор либо вызывает, либо не вызывает развитие стрессовой реакции. Всё зависит от отношения человека к тому или иному психологическому стимулу. Причиной последующей реакции организма является не само стрессогенное воздействие, а отношение к нему и его негативная оценка со стороны субъекта, основанная на индивидуальном неприятии стрессора с биологической, психологической и социальной точек зрения. Объективно вредоносный стимул не является стрессором, если он не признаётся таковым данной личностью. Не внешние, а именно внутренние психологические условия и процессы являются определяющими в характере ответного реагирования организма.

Длительные состояния психологического напряжения положительного знака (радость встречи, разрешение конфликта, решение сложной задачи) не приводят к развитию стресс-реакции с её деструктивными последствиями. В развитии психологического стресса ведущее значение имеют отрицательные эмоциональные состояния, различного рода перенапряжения и конфликтные ситуации. В широком смысле психологический стресс – реакция субъекта на “угрозу” воздействия экстремальной ситуации, которая им воспринимается дистантно и вызывает соответствующее эмоциональное отношение к данному воздействию, что является пусковым механизмом процессов подготовки организма и самой личности к возможным негативным последствиям.

Не сила стресса и не его объективная качественная характеристика, не реально угрожаемая ситуация, а негативная психологическая оценка стимула или ситуации при невозможности избавления от них, неподготовленность стереотипных механизмов “избегания-защиты” – это те факторы, которые и определяют последующую комплексную реакцию организма как стрессовую. Следует отметить, что в качестве “угрожающего” может восприниматься не только реально стрессовая обстановка, но и её символы и даже воображаемая ситуация, а также осознание отсутствия готовых программ действия.

Изучение роли личностных факторов в экстремальных или стрессовых условиях деятельности проводят с учётом особенностей осуществления их регуляторной функции. Наибольший интерес уделяют характеру проявления тревожности в различных условиях деятельности, вопросам эмоциональной устойчивости личности в развитии стресса, зависимости состояния психики от уровня интро-экстравертированности личности, её когнитивного стиля, локуса контроля и ряду других факторов. В исследованиях, проведенных В. Васильевой, установлено, что для каждого вида деятельности, помимо чисто специфических, имеют значение такие качества личности, как личностная тревожность, определяющая уровень переживаний в любой экстремальной ситуации. Регулятором этого состояния выступает экстравертированность, в большей степени связанная со склонностью субъекта к состояниям усталости и напряжённости, чем интровертированность, и нейротизм, который является критерием стабильности или устойчивости личности.

В зарубежных исследованиях уделяется большое внимание изучению процессов психорегуляции, а также таких характеристик личности, как локус контроля, психологическая выносливость и самооценка. Локус контроля, разработанный Роттером, определяет, насколько эффективно человек может контролировать окружающую обстановку или владеть ситуацией. В модели этого концепта люди располагаются между

двумя его точками: внешним или экстернальным и внутренним или интернальным локусами контроля.

Внешний контроль личностью позитивных или негативных событий своей жизни состоит в том, что эти события не связаны с её поведением, а значит не подлежит контролю. Для экстернала жизнь – череда случайностей. Интерналы, обладающие внутренним личностным контролем, считают, что всё происходящее с ними – результат их собственных действия и усилий. Они располагают более эффективной когнитивной системой и значительную часть своей умственной энергии затрачивают на получение информации, которая позволяет им влиять на значимые события жизни. Такие люди прилагают большие усилия для господства в своём личном и социальном окружении.

Исследователи Майер Фридман и Рей Розенман предложили гипотезу, согласно которой люди сами могут инициировать реакцию стресса. В своих исследованиях, сыгравших определённую роль в психологии, они разделили людей на две категории: личности “типа А” – это те, кто в большей степени подвержен риску заболеть и личности “типа В” – те, у кого риск развития болезни маловероятен. Люди типа А склонны к соперничеству, энергичны, честолюбивы и ориентированы на успех, считая, что, приложив максимум усилий, можно преодолеть любое препятствие и соответствующим образом действуют в различных ситуации (Friedman & Rosenman, 1974).

Самыми яркими чертами такой личности являются хронический гнев, враждебность по отношению к окружающим людям и хронический дефицит времени. Личности этого типа, как правило, нервничают даже тогда, когда события совершаются согласно задуманному плану и в нормальном темпе. Наиболее вредный паттерн поведения – когда враждебно настроенные люди пытаются сдерживать свои эмоции и не демонстрируют их, что значительно увеличивает риск развития стрессогенных осложнений.

Характерные черты личности “типа А”:

* Придают особое значение различным ключевым словам в обыденной речи, даже если необходимости в такой акцентуации нет;
* Всегда пытаются закончить общение с собеседником своей фразой;
* Всегда быстро передвигаются, разговаривают и принимают пищу;
* Быстро просматривают печатный материал и предпочитают краткое резюме взамен длительному процессу чтения;
* Всегда злятся, если встречаются с непредвиденными препятствиями в повседневной жизни;
* Всегда нетерпеливы и считают, что большинство жизненных событий осуществляются с недостаточной скоростью;
* Как правило не обращают внимание на окружающую их обстановку;
* Как правило думают о многих вещах и решают нескольких проблем одновременно;
* Как правило оценивают собственные достоинства в количественных показателях;
* Им свойственна нервность в жестах и они склонны иногда сжимать кулаки и барабанить пальцами;
* Всегда пытаются совершить как можно больше дел за сравнительно короткий промежуток времени, оставляя при этом всё меньше времени на разрешение внезапно возникающих проблем;
* Часто думают о своих проблемах, разговаривая с другими людьми и постоянно берут на себя значительно больше обязательств, чем способны выполнить.

Депрессии обычно предшествуют развитию болезней, т. к. стрессовые события нашей жизни ослабляют естественную защиту организма. Результаты исследований, представленные авторами, утверждают, что любые ситуации – хорошие и плохие – повышают восприимчивость человека к несчастным случаям и болезням. Доктор Холмс

разработал оценочную шкалу, которая помогала определить степень развития риска для здоровья людей по мере увеличения стрессовой нагрузки. Несколько позднее Марк Миллер и Ричард Райе модернизировали эту шкалу с учётом современных целей и назвали её ***шкалой оценки социальной реадаптации***.

Влияние жизненных событий на состояние здоровья людей выражено этой шкалой в единицах жизненных изменений. Согласно данным шкалы позитивные события жизни являются не менее затратными, чем негативные, и если сумма жизненных изменений превышает 300 баллов, то вероятность развития психосоматического заболевания возрастает до **80 %**, что должно быть воспринято всерьёз. Шкала оценки социальной реадаптации более всего подходит для взрослых людей, укрепивших своё положение в жизни. В тоже время исследования показывают, что здоровье студентов вузов в такой же степени зависит от стрессгенных событий их жизни: поступление в колледж, разрыв устойчивых взаимоотношений, смена избранной профессии и т. д.

0 – 150 баллов Никаких особых проблем;
150 – 199 баллов Лёгкий жизненный кризис (вероятность заболевания составляет 33 %);
200 – 299 баллов Умеренный жизненный кризис (вероятность заболевания составляет 50 %);
300 и более баллов Сильный жизненный кризис (вероятность заболевания составляет 80 %).

Помимо этого, множество людей на работе или дома довольно часто сталкиваются с мелкими стрессорами, не связанными с главными событиями их жизни, но, тем не менее, являющиеся источником раздражения и фрустрации. Р. Лазарус, изучив влияние на человека таких раздражителей, назвал их ежедневными препятствиями или микрострессорами: проблемы с транспортом, опоздание на работу, потеря конспекта, ссора с соседом или членами своей семьи, завышенные требования начальника к подчинённым и т. п. (Preisler & Aussprung, 1992). В других своих исследованиях Р. Лазарус установил, что здоровье человека в большинстве случаев зависит от того, какое значение он придаёт таким повседневным препятствиям.

Именно микрострессоры воспринимаются людьми в качестве событий, имеющих важное значение для их личной самооценки и они же с большей долей вероятности приводят к проблеме, чем главные события жизни. Для одних это связано с работой, семьёй и личными взаимоотношениями, для других – с бумагами и собственной организованностью. Наблюдения лишний раз доказывают, что стресс всегда связан с личностью, её особенностями, восприятиями, ценностями и ресурсами, а не с окружающей средой.

Существуют люди, которые почти всегда выглядят жизнерадостными и невозмутимыми, – стресс практически не влияет на их состояние. С. Кобаза в своих исследованиях установила, что специфические особенности личности играют ключевую роль в процессах сопротивления стрессу. Оптимистически настроенный и ориентированный на успех человек психологически более устойчив к действию неблагоприятных факторов окружающей среды, а его выносливость характеризуют такие понятия, как контроль, критичность и самооценка.

Контроль личностью обстоятельств своей жизни опосредован через её локус контроля, который может быть внешним или внутренним. Внешний или экстернальный локус контроля характерен для человека, который все, что происходит с ним, приписывает внешним причинам, судьбе или случаю, а внутренний или интернальный локус контроля имеет место у индивида, который ответственен за все события жизни, объясняя их своим поведением, характером и способностями. Выделяют типы личного контроля субъекта. Это поведенческий контроль, затрагивающий направления его деятельности; когнитивный контроль, отражающий личную интерпретацию событий жизни; и контроль решительности, который определяет выбор способа действия. Каждый из этих типов

контроля оказывает влияние на стресс, уменьшая или увеличивая его силу, что в конечном итоге определяется его значимостью для того или иного субъекта.

Критичность отражает степень важности для человека безопасности, стабильности и предсказуемости тех или иных событий жизни. Самооценка – это чувство собственного предназначения и возможности субъекта. Многие исследователи полагают, что самооценка личности и контроль с процессом преодоления стресса связаны комплексно, включая в себя обратную связь со многими из предыдущих успешных или неуспешных попыток купирования негативного воздействия.

Если человек оценивает себя достаточно высоко, то маловероятно, что он будет реагировать на многие события своей жизни или интерпретировать их как эмоционально тяжёлые или стрессовые. Такой человек справляются с влиянием стресса намного лучше людей с низкой самооценкой, что в той или иной мере способствует дальнейшему повышению уровня его самооценки и личных притязаний. Проблемы преодоления стресса у людей с негативным самовосприятием исходят из того, что, во-первых, они имеют более высокий уровень страха или тревожности, находясь в ситуации угрозы, чем люди с высокой самооценкой, а, во-вторых, они сомневаются в адекватности своих способностей противостоять реальной угрозе. Такие люди менее энергичны в принятии превентивных мер и твёрдо убеждены, что нежелательный исход любого события предотвратить практически невозможно (T. Rosen, 1982).

Сальваторе Мадди и др. изучал людей с выносливым типом личности или типом В, имеющих превосходную сопротивляемость и более устойчивых к воздействию стресса. Отличительной их особенностью является то, что в своей жизни они придерживаются взглядов, которые основываются на трёх принципах (Maddi & Kahn, 1998):

* Они всегда связаны обязательствами перед собой, работой, семьёй и имеют другие стабилизирующие ценности;
* Они полностью контролируют свою жизнь и деятельность;
* Им свойственно рассматривать свою жизнь как череду испытаний, а не как серию угроз и проблем.

Перечисленные качества защищают их обладателя от эффектов стресса. Люди с определёнными обязательствами превращают всё, что они делают, в нечто интересное и важное, т. к. они чувствуют себя включёнными в процесс, а не отчуждёнными от него. Люди с сильным ощущением контроля считают, что они оказывают влияние на окружающие события жизни и это защищает их от ощущений того, что они пассивны и являются жертвами обстоятельств. И наконец, люди, сильные перед лицом испытаний, считают, что в процессе постоянного роста человек осуществляет свои желания, старается учиться на собственном опыте, а не принимать готовые, удобные и безопасные решения.

С психологической точки зрения стресс – индивидуальный феномен, последствия которого оказывают непосредственное влияние на поведение человека, продуктивность организации и психологический климат рабочей среды. В связи с этим человек и руководители различного уровня должны понимать и осознавать важность проводимой психологической работы по управлению стрессом. Таковой может быть любая программа активных действий, сосредоточенных на сокращении числа существующих стрессоров и сведении к минимуму их негативных последствий.

Личность и ситуация взаимосвязаны. Невозможно изменить человека, не влияя на ситуацию. Проведение тренинга, повышающего уверенность в его возможностях, оказывает решающее влияние на рабочий процесс. Индивид, выражая в ходе тренинга свои ожидания и конструктивную критику в адрес того или иного явления, меняет коммуникативное поведение и социальный климат в коллективе, внося определённый вклад в его изменение. Совершая определённого рода вмешательство в стрессовую ситуацию, можно вызвать огромную, по своим последствиям, ответную реакцию на различных уровнях организационной структуры.

Конечная цель такого рода вмешательств состоит в изменении ситуации в целом (уменьшение количества стрессоров и их интенсивности), а также в изменении самой личности (изменение её когнитивных оценок и стратегии поведения). Для изменение стрессогенности рабочей ситуации необходимо понимание взаимоотношений индивидуальных и организационных условий, а для когнитивной оценки ситуации требуется понимание её индивидуального восприятия, структуры установок и их изменение. В центре такого подхода находится личность со своими эмоциями, ценностями и потенциалом.

Стратегия преодоления стресса предполагает изменение открытого или демонстрируемого поведения человека, что требует применения разного рода техник его модификации и специфических методов передачи тех навыков, которые получены в ходе тренинга (использование обучающих программ и методов последовательного обучения, а также работа в центрах мастерства и закрепление полученных навыков). Всё это позволяет отслеживать степень уменьшения стресса или изменять ситуацию, если уменьшение стресса по какой-либо причине не возникло.

В жизни любого человека случается хорошее и плохое, а счастливых от несчастных отличают только установки. Счастливые люди чаще относятся к своей жизни позитивно, даже если в ней возникают проблемы. Они умеют находить смешное даже в собственных разочарованиях и рассматривают очередные препятствия в качестве стимула, а любые потери делают их только сильнее. Таким образов, счастье – общая личностная характеристика, а не реакция на обстоятельства (Brebner, 1998).

**Используемая литература:**


**1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л., 1988. – 132 с.**

**2. Бодров В.А. Психологический стресс. – М., 1995. – 240 с.**

**3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 1988. – 326 с.**

**4. Кокс Т. Стресс. – М., 1981. – 138 с.**

**5. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Сб. статей. Вып. 1 Ч. 1. – СПб., 1995. – С. 123 – 132.**

**6. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. – М., 1975. – 235 с.**

**7. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стресса. – М., 1993. – 265 с.**



**Фадеева Ю. Н.**


## РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ОНТОГЕНЕЗЕ

Социальный интеллект представляет собой интегральную интеллектуальную способность, обеспечивающую успешность общения и социальной адаптации, способность прогнозировать поведение людей в различных житейских областях, в разных житейских ситуациях, распознавать намерения, чувства и эмоциональные состояния человека по невербальной и вербальной экспрессии (Е. С. Михайлова (Алешина)).

Основными вопросами изучения проблемы социального интеллекта являются: его содержание и структура, соотношение с другими видами интеллекта (общим, практическим и эмоциональным), а также с другими видами социального познания

(коммуникативной компетентностью, социальной компетентностью, социальной перцепцией, социальной проницательностью и др. (В. А. Лабунская, Е. В. Коблянская, В. Н, Куницына и др.).

Не менее важен, но на данный момент мало разработан онтогенетический аспект социального интеллекта, при этом основной акцент приходится на совершенствование уже сформированного социального интеллекта, что во многом объясняется предъявляемым к современному человеку требованиям социальной мобильности и успешности. Кажется, нет необходимости говорить о перспективности развития способности в ее становлении?

В работах зарубежных исследователях изучение становление социального интеллекта связывалось с попытками создать возрастную периодизацию уровней его развития. Образцом для такой категоризации стала операциональная модель интеллектуального развития Жана Пиаже, в рамках которой сущность интеллекта понимается, как возможность осуществлять гибкое и одновременно устойчивое приспособление к физической и социальной действительности, а его основное назначение – в структурировании (организации) взаимодействия человека со средой (Пиаже Ж., 1994).

Развитие интеллекта, по мнению Ж. Пиаже, это стихийный, подчиненный своим особым законам процесс вызревания операциональных структур (схем), постепенно вырастающих из предметно-житейского опыта ребенка. Согласно теории Ж. Пиаже, в этом процессе может быть выделено пять стадий (Пиаже Ж., 1994; Комм А. Г., 1957):

1. Стадия сенсомоторного интеллекта (от 8-10 месяцев до 1,5 лет);
2. Символический, или допонятийный, интеллект (от 1,5 – 2 лет до 4 лет);
3. Стадия интуитивного (наглядного) интеллекта (от 4 до 7-8 лет);
4. Стадия конкретных операций (от 7-8 лет до 11-12 лет);
5. Стадия формальных операций, или рефлексивный интеллект (от 11-12 лет до 14-15 лет)

В развитии интеллекта, согласно Ж. Пиаже, выделяются две основные линии. Первая связана с интеграцией операциональных когнитивных структур, а вторая – с ростом объективности индивидуальных представлений о действительности.

Согласно Ж. Пиаже, социальная жизнь оказывает влияние на интеллектуальное развитие в силу того, что ее неотъемлемой стороной является социальное объединение, которое требует координации точек зрения различных партнеров по общению, что стимулирует развитие обратимости мыслительных операций в структуре индивидуального интеллекта. В свою очередь именно операциональные структуры, создавая у субъекта пространство для разнонаправленных перемещений мысли, являются предпосылкой эффективного социального поведения в ситуациях взаимодействия с другими людьми (Пиаже Ж., 1994).

. Одной из наиболее интересных моделей развития представлений детей о различных аспектах социальной действительности в разные возрастные периоды является модель Р. Селмана, который разработал теорию принятия социальной роли. Под принятием социальной роли он понимал развитие способности относиться и к себе, и к другим людям как к субъектам, реагировать на действия окружающих так же, как на свои собственные, и рассматривать свое поведение с точки зрения других людей.

Р. Селман выделял пять основных стадий развития социального интеллекта (Райс Ф., 2000). Социальный интеллект в его понимании – это «инструмент» психики, который обеспечивает человеку ориентацию в социальной действительности.

Стадии развития социального интеллекта:

- нулевая, досоциальная стадия – стадия, на которой ребенок не различает внутренние, психические и внешние, физические принципы поведения. Заканчивается

тогда, когда мысли и чувства других людей и свои собственные выделяются в самостоятельную реальность;

- первая стадия развития социального интеллекта – стадия дифференцировки внешнего и внутреннего мира – сменяется стадией согласования различных точек зрения, намерений, действий;
- вторая стадия социального развития. Ребенок пробует занять позицию другого человека и предлагает партнеру примерить свою позицию;
- третья стадия развития социального интеллекта достигается обычно в 10-12 лет. Начинается понимание взаимозависимости, взаимообусловленности разных, подчас противоположных целей поведения отдельных людей; представление о человеческом взаимодействии структурируется, выстраивается в систему;
- четвертая стадия социального развития предполагает осознание разных уровней человеческой близости.

П. Эрвин соотносил особенности развития личности ребенка с качественными сдвигами в развитии социального интеллекта и на основе этого разработал модель развития представлений детей о межличностных отношениях, прежде всего о дружбе во взаимоотношениях со сверстниками.

- Эгоцентрический (до 5 лет): ребенку еще недоступно различение внутренних и внешних состояний, он не всегда может отделить свои внутренние переживания от переживаний других людей. Дружба для него означает кратковременные контакты с другими детьми в ходе стихийно возникшей непродолжительной совместной игры.
- Субъективный уровень (5-9 лет): ребенку уже доступно разграничение собственных и чужих переживаний, однако он не понимает влияния своих действий и состояний на действия и состояния других людей. Дружба для него означает положительные или нейтральные отношения с теми детьми, с которыми он регулярно предпочитает иметь общие виды деятельности, с которыми он постоянно лично контактирует.
- Реципрокный уровень (9-12 лет): ребенок способен понимать чувства и переживания других людей, устанавливать причинно-следственные связи между собственными и чужими действиями и поступками. Дружба для него означает отношения, основывающиеся на взаимных предпочтениях.
- Взаимный уровень (12-15 лет): ребенок может понять, что думает о нем и об их отношениях другой человек, и может почувствовать степень его удовлетворенности этими отношениями. Дружба – взаимный учет долговременных состояний и потребностей, возможность доверительно ими делиться, взаимную зависимость в действиях, целях и планах.
- Общественно-символический уровень (старше 15 лет): ребенку доступно понимание теоретических идей, ценностей и представлений, носителем которых является другой человек. Дружба для него – это отношения, в которых существуют взаимопонимание, взаимопомощь, базирующиеся на взаимной независимости, признании права на личностные изменения и не требующие частого временного и пространственного единства.

Однако в рамках такого подхода – соотнесения особенностей развития личности ребенка с качественными сдвигами в развитии социального интеллекта – некоторые авторы стремятся отказаться от возрастных ограничений выделенных стадий развития личности, рассматривая социальное познание как одну из интегративных характеристик развития эгоцентричности. Каждая стадия отражает уровень социальной и личностной зрелости человека, неизбежно проявляемый в ситуации межличностного взаимодействия. Любая из таких стадий может быть конечной и явиться характеристикой личностного типа человека. (Дж. Лоэвингер, 1993)

Рассмотрение социального интеллекта в онтогенетическом аспекте в отечественной психологии базируется на совершенно иных основаниях, связанных с пониманием закономерностей психического развития.

В рамках культурно-исторической теории высших психических функций Л. С. Выготского проблема познания рассматривается как проблема умственного (в целом - психического) развития ребенка. Л. С. Выготский писал: «все высшие психические функции суть интериоризированные отношения социального порядка... Их состав, генетическая структура, способ действия – одним словом, вся их природа социальна, даже превращаясь в психические процессы, она остается квазисоциальной» (Выготский Л. С., 1983, с. 146).

Специально не изучая проблемы социального интеллекта, Л. С. Выготский фактически связывал его с развитием знаково-символической функции.

По мнению Л. С. Выготского, существует принципиальная разница между натуральным интеллектом как продуктом биологической эволюции и исторически возникшей формой человеческого интеллекта, строение которого связано с функциональным употреблением слова. Развитие интеллекта ребенка осуществляется под влиянием таких ведущих факторов, как употребление орудий, овладение знаками, включение в социальное взаимодействие с другими людьми.

Основной путь развития детских понятий складывается, по Л. С. Выготскому, из трех основных ступеней в зависимости от изменений характера обобщения значения слова (Выготский Л. С., 1982):

1. Мышление в синкретических образах (обобщение на основе случайного впечатления по принципу «все связано со всем»)
2. Мышление в комплексах (объединение на основе объективных, конкретных, наглядно-образных связей, открываемых ребенком в непосредственном опыте)
3. Мышление в понятиях (обобщение и абстракция с помощью слова, любое отдельное понятие находится в системе связей с другими понятиями, образуя своего рода пирамиду понятий, мысль ребенка движется от общего к частному и от частного к общему).

Рассматривая мышление как сложную форму поведения, Л. С. Выготский говорил о возможностях познания чужой психики, а также самопознания. При этом он признавал, что механизмы познания чужой психики и самопознания тождественны, однако он не соглашался с теми, кто считал, что познать других можно только познав себя. Л. С. Выготский писал: «Ребенок прежде научается понимать других, и только потом по этому образцу научается понимать себя» (Выготский Л. С., 1982).

Понимание поведения другого человека Л. С. Выготский описывал как восприятие системы знаков поведения и последующего их истолкования по их «настоящему смыслу». Истолкование настоящего смысла возможно посредством сравнения привычной и измененной манеры поведения человека в какой-либо ситуации.

Предвосхищая последующие исследования, он наметил ряд принципиальных проблем, связанных с развитием способности ребенка интерпретировать «знаки поведения» других людей и управлять их поведением за счет произвольного использования знаково-символических средств. Каждая своеобразная ступень онтогенетического развития определяется, в том числе и своеобразием генезиса совместной деятельности и особенностями общения со значимыми людьми, в котором ребенок приобретает способы ориентировки в межличностном общении и опробует их различные модели.

Базируясь на методологических основах, заложенных в трудах Л. С. Выготского, Д. Б. Эльконина, отечественные исследователи уделяют особое внимание ранним этапам онтогенеза, когда ведущим является эмоциональное общение с близкими людьми. Эмоциональная значимость отношений и первые эмоциональные обобщения позволяют

организовывать и интегрировать восприятие ситуативных проявлений этих отношений в их единый образ (Стеценко А. П., 1983, 1987; Чудинова Е. В., 1986). Е. Ю. Артемьева называет такие представления «единством отношения, функционирования и значения» (1986).

М.И. Лисина предполагает, что у ребенка младенческого и раннего возраста представления о межличностных отношениях складываются в виде аффективного комплекса в процессе ситуативно-личностного общения (М. И. Лисина).

К доречевому периоду развития ребенка относится возникновение феномена социальной категоризации, то есть «сочленение социальных отношений их знакового обозначения» и опосредования (Обухова Л. Ф., 1995).

О. Б. Чеснокова, рассматривая направленность развития в период до конца дошкольного детства представлений ребенка о межличностных отношениях, пишет, что в систему таких представлений должны быть непосредственно включены: от недифференцированного аффективно-когнитивного комплекса, базирующегося на эмоциональных обобщениях к расчлененному образу отношений и представлениям, имеющим разную степень эмоциональной окраски и не зависящих прямо от непосредственной включенности ребенка в систему подобных отношений.

Возрастные различия в восприятии людьми друг друга изучал Бодалев А. А. (1965) в рамках эксперимента, в котором возраст испытуемых был от 7 до 26 лет. Сопоставление данных, полученных в разных возрастных группах, показало, что на протяжении дошкольного и школьного периода жизни человека происходит постепенное увеличение числа сторон, отмечаемых и оцениваемых в личности сверстника, и наблюдается рост круга качеств. Выделяемых при характеристике каждой из сторон. С расширением взаимодействия учащегося с другими людьми происходит непрерывное увеличение той конкретной основы, на которой у него развиваются понятия как об отдельных нравственно-психологических свойствах, так и о личности другого человека в целом (Бодалев А. А., 1965).

В онтогенезе социальный интеллект развивается позднее, чем эмоциональная составляющая коммуникативных способностей – эмпатия. Недостаточный уровень социального интеллекта может в некоторой степени компенсироваться развитой эмпатией (Селиванова Р. Г., 1984). Его формирование стимулируется началом школьного обучения. В этот период увеличивается круг общения ребенка, развивается его сензитивность, социально-перцептивные способности, способность переживать за другого без непосредственного восприятия его чувств, способность к децентрации (умение вставать на точку зрения другого человека, отличать свою точку зрения от других возможных), что и составляет основу социального интеллекта.

Проведенный анализ позволяет говорить о том, что социальный интеллект – явление динамичное, а его становление происходит в процессе социализации личности. Для исследователей основными аспектами изучения развития социального интеллекта в онтогенезе стали: способы приобретения ребенком средств ориентировки в ситуациях социального взаимодействия; специфика развития представлений о межличностных отношениях, а также когнитивных структур, определяющих формирование таких представлений (включая попытки авторов создать периодизацию этапов становления и развития социального интеллекта). Однако вопросы накопления экспериментальных данных (с помощью надежного инструментария) по проблеме развития социального интеллекта в онтогенезе, в том числе на уровне кросскультурных исследований, остаются открытыми. Нерешенным остается вопрос определения оптимальных условий развития социального интеллекта на разных этапах онтогенеза, а ведь решение именно этого вопроса могло бы стать ключом к успеху.

## *Исследования и эксперимент.*

**О. В. Бережная**

**ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Отношение к деньгам является важным компонентом экономического сознания личности и группы. После радикальных социально – экономических перемен в России у людей изменилось отношение к деньгам, данный факт отразился в новых направлениях психологии. На сегодняшний день, анализируя зарубежные и отечественные исследования, можно перейти к выводу о малоразработанности темы и о том, что единой теории пока не создано. Некоторое внимание к деньгам уделялось в разделах социальной, промышленной психологии, психологии менеджмента, посвященных мотивам трудовой деятельности и материальному стимулированию. Еще В.М.Бехтерев в труде «Коллективная рефлексология» утверждал значимость отношения к деньгам, ценности денег в обществе и взаимосвязь этой субъективной ценности с устойчивостью финансово – экономического рынка в стране.

Деньги – концентрированный символ социально – экономических взаимодействий, отношение к ним может служить индикатором отношения человека не столько к самим деньгам, сколько к окружающей действительности в целом.

Накопленный эмпирический опыт в конце XX века в психологии денежного обращения указывает на соотношение особенностей отношения к деньгам с категориями, детерминированными внешними социальными механизмами – ценностями, установками, убеждениями. По определению В.Н.Мясищева отношение есть компонент системы теоретических представлений личности, отражающий ее субъективно – оценочный, сознательно избирательный подход к действительности и представляющий собой интериоризированный опыт существования в социальном окружении. Отношение к деньгам – это частное отношение, очерчивающее экономико – психологическую сферу данной системы. О.С.Дейнека определяет отношение к деньгам как субъективно – оценочное, осознанно – избирательное представление о деньгах, проявляющееся в экономическом поведении.

Для эмпирического исследования отношения к деньгам был выбран тест символов – ассоциаций понятия «деньги», разработанный О.С.Дейнека. Методика позволяет получить

символическую картину отношения к деньгам у студентов с помощью ранжирования и корреляционного анализа, а также создать факторную матрицу, которая позволяет выявить удельный вес факторов, влияющих на отношение к деньгам.

Респондентами стали студенты очной формы обучения 3 – 4 курсов специальностей «Психология» и «Государственное и муниципальное управление» ГОУ ВПО ВАГС. В исследовании приняло участие 89 человек: 43 студента специальности «Государственное и муниципальное управление» (10 молодых людей (23,26%) и 33 девушки (76,74%) и 46 студентов специальности «Психология» (7 молодых человек (15,22%) и 39 девушек (84,79%). Средний возраст по двум группам респондентов составил 20 лет.

По результатам исследования в символической картине денег рейтинговыми местами символов – ассоциаций в большей степени представлены осознанные компоненты отношения студентов к деньгам. Приведенные в таблице результаты ранжирования ассоциаций (рейтинговые места, а также их средние значения с показателями разброса) позволяют проследить некоторые общие для двух групп студентов тенденции так называемой осознанной символизации денег.

| | Первая группа (студенты специальности «Психология») | | | Вторая группа (студенты специальности «ГМУ») | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | ранг | M | ∂ | ранг | M | ∂ |
| Деньги – комфорт | **1** | 5,0 | 3,4 | **1** | 5,3 | 4,5 |
| Деньги – безопасность | **9,5** | 8,8 | 4,2 | **12** | 8,2 | 5,0 |
| Деньги – развлечения | **6,5** | 7,6 | 4,2 | **9** | 7,9 | 5,0 |
| Деньги – власть | **6,5** | 7,6 | 4,8 | **3** | 6,4 | 5,3 |
| Деньги – моральное зло | **17** | 14,2 | 4,6 | **18** | 14,3 | 4,8 |
| Деньги – сила | **12** | 9,3 | 4,3 | **7,5** | 7,7 | 4,7 |
| Деньги – заработная плата | **11** | 9,0 | 4,8 | **10** | 8,0 | 5,4 |
| Деньги – свобода | **3,5** | 6,6 | 4,8 | **2** | 6,3 | 5,0 |
| Деньги – самоутверждение | **14** | 10,2 | 4,5 | **5** | 7,3 | 4,4 |
| Деньги – средство существования | **5** | 6,7 | 4,9 | **4** | 7,2 | 5,4 |
| Деньги – счастье | **16** | 13,3 | 4,9 | **13** | 10,8 | 5,4 |
| Деньги – благополучие | **3,5** | 6,6 | 5,0 | **6** | 7,4 | 4,4 |
| Деньги – капитал | **2** | 6,4 | 4,2 | **7,5** | 7,7 | 4,7 |
| Деньги – | **18** | 15,7 | 3,8 | **17** | 13, | 5, |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| любовь | | | | | 1 | 7 |
| Деньги – конфликт | **15** | 12,2 | 4,3 | **16** | 11,9 | 5,0 |
| Деньги – информация | **13** | 9,9 | 4,4 | **15** | 11,1 | 5,1 |
| Деньги – развитие | **8** | 8,5 | 4,9 | **11** | 8,1 | 4,9 |
| Деньги – ответственность | **9,5** | 8,8 | 4,7 | **14** | 11,0 | 4,7 |

Во – первых, у студентов специальностей «Психология» и «Государственное и муниципальное управление» преобладают проявления позитивного отношения к деньгам над негативным. В этих двух группах деньги не ассоциируются с моральным злом (17-е и 18-е место) и конфликтами (15-е и 16-е место), а символизируют в первую очередь комфорт (1-е место), а также свободу (3,5-е и 2-е место).

Во – вторых, у испытуемых доминирует инструментальное отношение к деньгам над терминальным: они дистанцируются от абсолютизации денег, не отождествляют их со счастьем (16-е и 13-е место) и любовью (18 – 17-е места).

В – третьих, отношение к деньгам в исследуемых группах носит конструктивный характер, т.к. «капитал» (2-е и 7,5-е место) и «благополучие» (3,5-е и 6-е место). Тем не менее, выявлены некоторые дефициты конструктивности в отношении к деньгам, что проявилось в пассивном проявлении таких символов, как «ответственность» (9,5 – 14 – е места), «информация» (13-е и 15-е место) и «развитие» (8-е и 11-е).

Но наблюдается значимые различия между ранговыми оценками студентов специальностей «ГМУ» и «Психология» по следующим символам: «власть» (3 место), «сила» (7,5-е место) и «самоутверждение» (5-е место) у студентов «ГМУ».

*Следовательно, на отношение к деньгам профессиональная направленность респондентов оказывает влияние, и оно различается у данных групп студентов.*

Для более тонкого анализа мы обратились к структурным характеристикам, полученным в результате факторного и корреляционного анализа результатов каждой групп выборки (студентов специальностей «Психология» и «ГМУ»). Факторные таблицы после ротации предоставили четкую картину символизации денег, описываемую пятью факторами.

*У студентов специальности «Государственное и муниципальное управление»* в *первый фактор (вес 3,419)* с наибольшими нагрузками вошли символы – ассоциации «средство существования» (с нагрузкой 0,736) и «власть» (0,637), а с противоположным знаком «счастье» (-0,457) и «любовь» (-0,639). Назовем первый фактор *«Деньги – средство существования и власть».* Как показывает корреляционный анализ (приложение 7) данных ранжирования, оба символа, составляющие ядро фактора взаимосвязаны ($r = 0,310$, при $p < 0,01$).

Если рассмотреть распределение корреляционных связей символов – ассоциаций первого фактора можно увидеть подтекст о том, что для студентов важно ощущение власти и денег как средства существования и власти. А также для респондентов деньги – это возможность самоутверждения, то есть повысить свою самооценку за счет материальных ресурсов. Но в первом факторе есть противопоставление со «счастьем» и «любовь», что может свидетельствовать о противопоставлении терминальной (деньги есть счастье и, значит, цель) и инструментальной (деньги – лишь средство существования) установок по отношению к деньгам. Если учесть уровненные показатели ранжирования символов – ассоциаций, то в отрицательных корреляциях рейтингов «счастье» и «любовь»

как символов денег проявилось стремление развенчать деньги в этом качестве, сместить их с пьедестала абсолютной причины для любви и счастья до инструмента «власти» (r = -0,337 при p < 0,01).

*Второй по весу фактор (вес 2,262) «Деньги – информация»* объединил в качестве признаков такие символы, как «информация» (0,765), «конфликт» (0,622), «любовь» (0,455), «развитие» (0,461) и ответственность (0,405). Символ «информация» связан с «развитием» (r = 0,310 при p < 0,01) и «ответственность» (r = 0,378 при p<0,01). Корреляционных связей с другими символами нет, что может свидетельствовать об осторожности в рассмотрении денег как источника информации и возможного дальнейшего развития.

*В третьем факторе «Деньги - комфорт» (вес 1,958)* противопоставляется отношение к деньгам как средству обеспечения «комфорта» (0,481), «благополучия» (0,461), «свободы» (0,421) и «счастья» (0,420), то есть гедонистическая установка, с одной стороны, и отношение к деньгам как к «моральному злу» (-0,601), «ответственности» (-0,441) и «безопасности» (-0,419), с другой стороны (приложение 13). Настоящее распределение может свидетельствовать о перекладывании ответственности за свое материальное благополучие и комфорт на других людей или обстоятельства и условия жизни. *Четвертый фактор «Деньги – самоутверждение» (вес 1,928),* в который вошли символы «самоутверждение» (0,539), «моральное зло» (0,466) и «сила» (0,429) и с противоположным знаком «развитие» (-0,418), «ответственность» (-0,432) и «капитал» (-0,561), также как и первый и третий фактор указывает на то, что студентам специальности «ГМУ» свойственно рассматривать деньги как источник власти, силы, самоутверждения и возможного контроля, как для себя, так и для окружающих людей.

*Символы пятого фактора «Деньги – свобода» (вес 1,389)* можно рассматривать как возможные пути гармонизации сложившегося отношения к деньгам – это «свобода» (0,592) и «благополучие» (0,503).

*Первый фактор у студентов специальности «Психология» «Деньги – конфликт» (вес 3,068),* в который вошли «конфликт» (0,671), «моральное зло» (0,668), «заработная плата» (0,666), «средство существования» (0,516), «капитал» (0,498) и с противоположным «благополучие» (-0,422), «свобода» (-0,485) и «самоутверждение» (-0,663), свидетельствует о поляризации отношения к деньгам, то есть респонденты рассматривают деньги как возможный источник конфликтов («самоутверждение» и «конфликт» имеют корреляционную связь (r = 0,307 при p <0,01) и «самоутверждение» и «моральное зло» (r = 0,346 при p<0,01) и сложных ситуаций, так и внутренний ресурс с помощью которого можно достичь поставленных целей («самоутверждение» и «заработная плата» (r = 0,510 при p <0,05) и «самоутверждение» и «средство существования» (r = 0,294 при p <0,01) .

*Во второй фактор «Деньги – ответственность» (вес 2,415)* вошли «ответственность» (0,529), «комфорт» (0,515), «счастье» (0,438) и «любовь» (0,407). «Сила» (-,0639) и «власть» (-0,602) также вошли в этот фактор, но только с противоположным знаком, что свидетельствует у противопоставлении позитивно окрашенного и негативно открашенного отношения к деньгам («комфорт» и «сила» (r = -0,316 при p<0,01), «комфорт» и «счастье» (r = 0,307 при p <0,01), «любовь» и «счастье» (r = 0,588 при p <0,01) и «власть» с «силой» (r = 0,643 при p <0,05).

*Третий фактор «Деньги – счастье» (вес 2,173),* характеризуется символами «счастье» (0,711), «любовь» (0,592) и «развлечения» (0,478) противопоставлением с символом «информация» (-0,523). *Четвертый фактор «Деньги – власть» (вес 1,445)* с символами «власть» (0,504), «сила» (0,496), «информация» (0,472) и «ответственность» (0,433) и *пятый фактор «Деньги – свобода» (вес 1,310)* с корреляционной связью «комфорта» (0,455) и «свободы» (0,660) (r = 0,349 при p <0,01), указывают на ответственную позицию по отношению к деньгам как источнику комфорта, свободы, счастья, а также рассмотрение властных функций денег как потенциальной возможности влияния на людей.

*Сравнивая результаты теста символов – ассоциаций «деньги» студентов специальностей «ГМУ» и «Психология» можно увидеть различие, заключающее в разном отношении к деньгам. Т.е. для студентов – психологов деньги являются в большинстве случае ресурсом развития себя и отношений с другими людьми, а для студентов – управленцев свойственно рассмотрение денег как источника власти, силы и самоутверждения за счет понижения значимости личностных особенностей и отношений.*

**Список литературы:**


1. Бехтерев В.М. Коллективная рефлексология. – СПб.: Питер, 2001. – 175с.
2. Дейнека О.С. Бушуйкина О.Ю. Экономическая психология в российской политике переходного периода. Дисс.докт.психол.наук. СПб., 1999.
3. Дейнека О.С. Образ денег: макроэкономический аспект/ Вестн. С.- Петерб. ун-та, 1999. – Сер. 6. – Вып. 4. - № 27. – с. 68 – 82.
4. Дейнека О.С. Экономическая психология: учеб.пособие. – СПб.: Изд-во С.-Петерб.ун-та, 2000. – 160с.
5. Дейнка О.С. Динамика макроэкономических компонентов образа денег в обыденном сознании// Психологический журнал. – 2002. - № 2. – с.36 – 46.
6. Дейнека О.С. Экономико – психологическое поле осознания глобальных процессов в российской действительности// Россия: планетарные процесс/ Ред В.Ю.Большаков. – СПб., 2002 – с. 265 – 302.
7. Емельянов Е.Н., Поварницына С.Е. Психология бизнеса. – М.: АРМАДА, 1998. – с. 430 – 460.
8. Журавлев А.Л., Журавлева Н.А. Динамика ориентаций различных социальных групп на экономические ценности в изменяющемся обществе// Экономическая психология: актуальные теоретические и прикладные проблемы. – Иркутск: Изд-во ИГЭА, 2001. – с. 19 – 25.
9. Журавлев А.Л. Купрейченко А.Б. Нравственно – психологическая регуляция экономической активности. – М.: Изд – во «Институт психологии РАН», 2003. – с. 79 – 92.
10. Зараковский Г. М. Потребности населения и критерии качества жизни // Проблемы психологии и эргономики. – 2001. - № 3. — с. 54-58.
11. Кейнс Дж.М. Общая теория занятости, процента и денег. – М., 1978. – с.12 – 37.



**Бондаренко А. И.**


## ВСТРЕЧАЕМОСТЬ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИПА ГЕНДЕРНОЙ ДИЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Проблема намеренного управления физическим и психическим состоянием организма человека давно заинтересовала ученых и остается актуальной по сей день. Ароматерапия, телесно-ориентированные техники (в том числе, массаж), молитва, йога, медитация – всё это способы, которыми люди борются со стрессом, тревогой, напряжением. Они появляются в религии, спорте, медицине, и все они могли бы войти в арсенал психологии как способы саморегуляции.

Мы предполагаем, что при наличии универсальных способов саморегуляции, каждый тип гендерной идентичности располагает и специфическим репертуаром регуляторных приемов. Своей «сверхзадачей» мы видим: *расширить набор способов регуляции своего состояния за счет неспецифичных для отдельных типов гендерной идентичности техник*.

Безусловная научная значимость подобных исследований состоит в анализе теоретически необоснованных, но работающих на практике гендерно специфических способов саморегуляции. Кроме того, под грифом гендерных исследований часто изучаются половые различия (в том числе и в психологии психических состояний, и в психологии саморегуляции). Нам же более интересным и логичным кажется исследование указанных феноменов в свете типов гендерной идентичности.

Понятие «гендер» в отличие от чисто биологического понятия «пол» определяет социальные, культурные и психологические аспекты, которые формируют черты, нормы поведения, стереотипы для мужчин и женщин. Определяя понятие «гендерной идентичности» как базовой структуры социальной идентичности, которая характеризует индивида с точки зрения его принадлежности к мужской или женской группе (при этом наиболее значимо, как сам человек себя категоризирует), мы выделяем 4 типа гендерной идентичности: маскулинный, феминный, андрогинный и недифференцированный.

В 2003-2004 гг. нами было проведено исследование с целью выявления взаимосвязи между гендерной идентичностью личности и спецификой регуляции отрицательных психических состояний. Одним из важных аспектов нашего исследования было решение задачи: *определить достоверные различия во встречаемости отрицательных психических состояний у разных гендерных групп испытуемых*.

В известных нам более ранних исследованиях [исследования казанской группы ученых под руководством А.О. Прохорова – см. 1, 2, 3, 4, 5] различий по встречаемости, переживанию и регуляции психических состояний у мужчин и женщин не учитывался фактор гендерной идентичности.

В классификации психических состояний мы придерживаемся подхода казанской школы – разделение психических состояний по уровням психической активности на:

1. Относительно равновесные, устойчивые состояния, имеющий средний (оптимальный) уровень психической активности: оптимальность проявляется в эффективном, предсказуемом поведении, длительной продуктивной деятельности, а также комфортности переживаний;

2. И неравновесные, неустойчивые состояния, характеризующиеся более высоким или низким уровнем активности.

В соответствии с задачами нашего исследования мы изучали негативные психические состояния – это группа отрицательно окрашенных неравновесных состояний, причем в опросные листы мы включили 7 состояний, характеризующиеся высоким уровнем активности (гнев, раздражение, злость, волнение, ярость, ненависть, страх), и столько же состояний низкого уровня активности (тоска/грусть, апатия, одиночество, депрессия, разочарование, зависть, утомление).

Для определения гендерных характеристик личности была использована методика «МиФ» – мы использовали в нашем исследовании только шкалу «Я-реальное» («На самом деле я ...»). С помощью неё определялся тип гендерной идентичности. В соответствии с полом и типом гендерной идентичности была сформирована выборка – 6 равных по численности групп (по 25 человек). Исследование проводилось на студентах высших и средних специальных учебных заведений г. Ярославля в возрасте от 18 до 30 лет.

Для исследования частоты возникновения отрицательных психических состояний нами была разработана анкета «Отрицательные психические состояния», в которой испытуемым предлагалось оценить частоту возникновения у себя 14 указанных выше негативных психических состояний разного уровня психической активности.

В исследовании А.О. Прохорова, О.Г. Лопуховой и И.Х. Мирзиева [5, с. 77] выяснялись с помощью опросных методик и интервью типичные отрицательные состояния мужчин и женщин, характерные для различные ситуаций жизнедеятельности.

Эти данные нам показалось интересным сравнить с нашими, полученными на студенческой выборке в 2004 г.

Сопоставление встречаемости отрицательных психических состояний мужчин и женщин по результатам исследования А.О. Прохорова и др. 2002 г. и нашего исследования 2004 г.

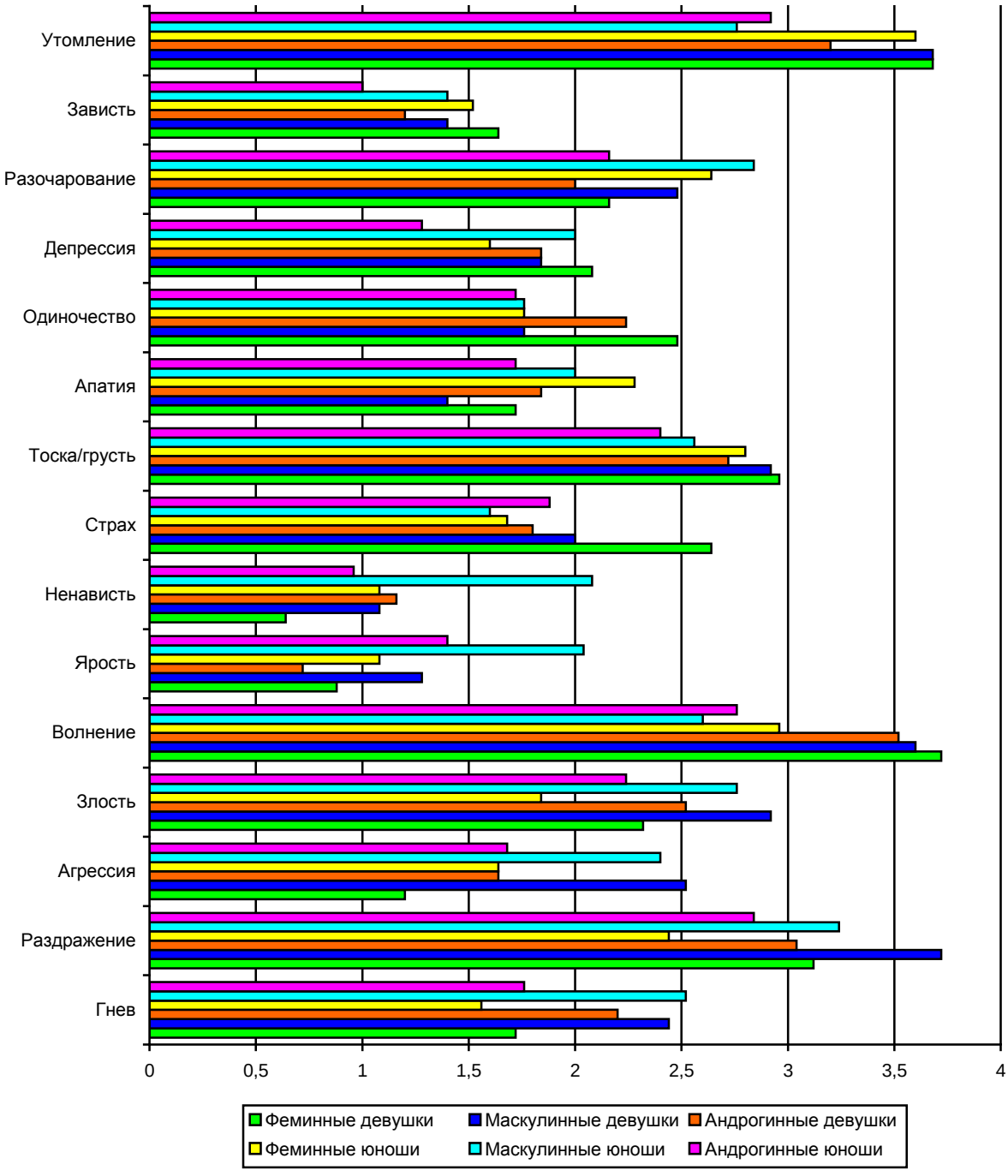
| *Негативные психические состояния* | *Частота встречаемости* | | | |
|---|---|---|---|---|
| | *Мужчины* | | *Женщины* | |
| | *По материалам исследования А.О. Прохорова и др., 2002 г.* | *По материалам нашего исследования, 2004 г.* | *По материалам исследования А.О. Прохорова и др., 2002 г.* | *По материалам нашего исследования, 2004 г.* |
| Раздражение | 23,04 % | 2,84 ~ 47,33 % | 39,04 % | 3,29 ~ 54,83 % |
| Волнение | 21 % | 2,77 ~ 46,17 % | 34 % | 3,61 ~ 60,17 % |
| Утомление | 18,04 % | 3,09 ~ 51,5 % | 28,09 % | 3,52 ~ 58,67 % |
| Страх | 10,5 % | 1,72 ~ 28,67 % | 21,05 % | 2,15 ~ 35,83 % |
| Тоска/грусть | -- | 2,59 ~ 43,17 % | 15,07 % | 2,87 ~ 47,83 % |
| Разочарование | 10,5 % | 2,55 ~ 42,5 % | 13,01 % | 2,21 ~ 36,83 |
| Одиночество | 18,04 % | 1,75 ~ 29,17 % | 10,5 % | 2,16 ~ 36 % |
| Злость | 5 % | 2,28 ~ 38 % | 7,08 % | 2,59 ~ 43,17 % |
| Апатия | 18,04 % | 2 ~ 33.33 % | 2,5 % | 1,65 ~ 27,5 % |
| Зависть | -- | 1,31 ~ 21,83 % | 2,5 % | 1,41 ~ 23,5 % |
| Депрессия | 10,5 % | 1,63 ~ 27,17 % | 2,06% | 1,92 ~ 32 % |
| Ненависть | 2,06 % | 1,37 ~ 22,83 % | 2,06 % | 0,96 ~ 16 % |
| Агрессия | 2,06 % | 1,91 ~ 31,83 % | 2,06 % | 1,79 ~ 29,83 % |
| Гнев | 2,06 % | 1,95 ~ 32,5 % | 2,06 % | 2,12 ~ 35,33 % |
| Ярость | 5 % | 1,51 ~ 25,17 % | -- | 0,96 ~ 16 % |

К сожалению, 6-балльная шкала, которую использовали мы, дает более грубую оценку, чем 100-балльная казанских исследователей, поэтому наше сравнение ограничено. И, тем не менее, некоторые моменты всё же можно проследить, если анализировать и сравнивать не количественные показатели, а их ранг (в таблице выделены 5 наиболее часто встречающихся состояний для каждой группы испытуемых). Различия можно объяснить разным возрастным и образовательным составом выборки: в исследовании А.О. Прохорова участвовали мужчины и женщины разного возраста и уровня образования, в

нашем исследовании – только студенты 18-30 лет. Так, у более «молодой» выборки реже встречаются состояния одиночества и апатии (у мужчин), страха и разочарования (у женщин), но чаще – тоска/грусть у испытуемых обоего пола, разочарование (у мужчин) и злость (у женщин).

Встречаемость негативных психических состояний анализировалась с помощью вычисления среднего значения и представлена на диаграмме. Достоверность различий определялась на 5-типроцентном уровне значимости с помощью U-критерия Манна-Уитни.

**Средние значения встречаемости негативных психических состояний для групп испытуемых с разными типами гендерной идентичности.**



Остановимся на различиях, полученных по встречаемости отрицательных психических состояний:

- «Половые» различия ярко выражены во встречаемости следующих состояний: *тоска/грусть, одиночество, волнение, зависть* (чаще у феминных девушек). Это состояния более низкого уровня психической активности (кроме волнения).

- «Собственно гендерные» различия ярко выражены во встречаемости следующих состояний: *гнев, раздражение, агрессия, злость, ярость* (в маскулинных группах чаще, чем в феминных и андрогинных). Это состояния высокого уровня психической активности.

- Есть группа состояний, где проявляются и «половые», и «собственно гендерные» различия:

  - ✓ по частоте переживания *ненависти* выделяется группа маскулиннных юношей, в которой чаще встречается это состояние, чем в остальных пяти группах;

  - ✓ в целом девушки чаще испытывают *утомление*, чем юноши, однако внутри мужской группы феминные индивиды чаще переживают утомление, чем маскулинные и андрогинные;

  - ✓ *страх* чаще переживают феминные девушки, чем любая из групп юношей и чем андрогинные девушки.

- Достоверных различий не обнаружено в частоте переживания апатии, депрессии, разочарования.

Полученные результаты можно объяснить с позиций концепции гендерных стереотипов. Маскулинные качества включают агрессию, активность, грубость, силу, поэтому маскулинные индивиды признают за собой право (и социально «узаконенную» стереотипами генедерного поведения возможность) выражать группу агрессивных чувств, активных по своим проявлениям (гнев, агрессия, раздражение, злость, ярость, ненависть). Эти состояния позволяют маскулинным индивидам удержать свои статус и реализовывать потребность в достижениях в конкурентной борьбе с другими членами группы.

Феминные качества – сентиментальность, эмоциональность, тревожность и чувствительность – одобряются в социуме как проявления слабого, неконкурирующего женского начала. Поэтому состояния тоски/грусти, одиночества, зависти, утомления и страха, демонстрирующие группе эти качества, характерны для женщин.

Состояние волнения выпадает из наметившейся логики гендерной типологизации психических состояний: маскулинные состояния высокого уровня психической активности и феминные состояния низкого уровня психической активности. Это свидетельствует о более сложной картине соотношения гендерных характеристик и психических состояний. Так, можно предположить, что не менее часто встречающимися состояниями высокого уровня активности в феминной группе будут состояния, принятые обозначать как «истерика», «тревожность», «страдание», «невроз» (как наиболее высокая степень тревожности, волнения) и др.

Важно отметить момент признания индивидом в себе одних негативных психических состояний и отрицания у себя проявлений других – это является основой гендерной самооценки и, следовательно, гендерной идентичности.

Кроме того, необходимо понимать, что нами изучалось не объективная частота переживания указанных состояний, а то, как субъективно оценивается эта частота. Т.е. насколько часто, к примеру, испытуемые классифицируют свое состояние, как состояние именно «волнения». Поскольку только тогда мы имеем возможность отследить проявления гендерных стереотипов.

Таким образом, мы видим, что:

1. Универсальными по частоте переживания (встречаются с равной частотой у лиц обоего пола с разными типами гендерной идентичности) являются состояния депрессии, апатии и разочарования;

2. Параметр гендерной идентичности в большей степени влияет на встречаемость состояний *гнева, раздражения, агрессии, злости и ярости* – это состояния высокого уровня психической активности, а параметр биологического пола влияет на встречаемость состоянии *тоски/грусти, одиночества и зависти* – это состояния более низкого уровня психической активности;

3. Определены состояния, в большей степени характерные для отдельных групп выборки: ненависть – для маскулинных юношей, утомление – для феминных индивидов, страх – для феминных девушек.

В заключение хотелось бы наметить перспективы дальнейшей разработки обозначенной проблемы. Например, интересно будет изучить: репертуары регулятивных техник, типичные для каждого вида гендерной идентичности и специфику *переживания* отрицательных психических состояний индивидами с разными типами гендерной идентичности.

**Список литературы:**


1. Прохоров А. О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе – Казань: Издательство Казанского университета, 1991 – 167 с.
2. Прохоров А. О. Психология неравновесных состояний – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998 – 152 с., илл., табл.
3. Прохоров А. О. Семантические пространства психических состояний – Дубна: Феникс+, 2002 – 280 с.
4. Прохоров А. О. Феноменология регуляции психических состояний.// Психология психических состояний: Сб-к статей. Вып. 4./ Под ред. Проф. А. О. Прохорова. – Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. – 468 с.; с. 263-274
5. Прохоров А. О., Лопухова О. Г., Мирзиев И. Х. Перспективы изучения психических состояний с позиций гендерной психологии.// Психология психических состояний: Сб-к статей. Вып. 4./ Под ред. Проф. А. О. Прохорова. – Казань: Изд-во «Центр инновационных технологий», 2002. – 468 с.; с. 72-83



**А.Н. Быстров**


## ПСИХОЛОГИЯ РЕГИОНАЛЬНОГО ПОДРОСТКА

Впервые в отечественной психологии личность подростка представлена в региональном аспекте. Вопросы комплексного взаимодействия структурных блоков, компонентов и субкомпонентов личности подростков, родившихся и проживающих в российских условиях Европейского Севера, рассматриваются в качестве основных. Структура личности подростка и ее становление в процессе индивидуального развития соотнесена с возрастно-половыми и индивидуально-типическими свойствами, что соответствует приоритетам и общим принципам методологии психологии, выражающейся в системности и многогранности подходов к исследованию личности подростка.

Известно, что эффективность обучения и воспитания зависит от психофизиологических особенностей растущего организма, а его развитие осуществляется в прямой зависимости от условий и среды проживания.

Следуя концепциям Л.С. Выготского и Б.Г. Ананьева [1,5], теоретический и эмпирический материал которых далеко еще не исчерпан, позволил нам описать характерные свойства личности подростков, проживающих в российских условиях Европейского Севера. Воспользовавшись форматом исследовательской триады, включающим в себя биогенез, социогенез и системогенез, благодаря которым было получено целостное представление о специфике северного подростка.

С помощью корреляционного и факторного анализа полученные в ходе исследования комплексы, отразили психосоциальное и психофизиологическое единства, характеризующие психологическую структуру личности подростка.

Определяющим и ведущим началом в данной структуре явились психосоциальные качества, сформированные под воздействием национально-региональных особенностей среды, т.е. природных, экономических, экологических, историко-социокультурных, демографических, медицинских, этнопсихологических особенностей региона, отраженных в содержании национально-региональных программ образования и воспитания.

Многовекторное сочетание и взаимодействие большого методологического спектра подходов к созданию концептуально-теоретических основ психологической модели общероссийского подростка, а также психологической структуры личности подростков, проживающих в российских условиях Европейского Севера, остается бессодержательной декларацией, если не основывается на всестороннем учете значимых факторов, характерных для северных районов европейской части России.

Известно, что специфика конкретной местности или целого региона не была до недавнего времени подвергнута специальному изучению, а структура личности подростка впервые в отечественной психологии представлена в региональном аспекте. Актуализация данной проблематики лежит в русле постановки всероссийской проблемы, обозначенной Д.И. Фельдштейном, - «человек–среда обитания» [6].

Давая описание индивидных свойств, отмечаем, что для всех общероссийских подростков характерен феномен гипокинезии. Превосходство показателей, отражающих экскурсию грудной клетки, у северян свидетельствует о приспособительной реакции, усиливающей газообмен.

На морфо-функциональном уровне зарегистрирована значимая разница в показателях, характеризующих отклонение от состояния нормы, у северян для таких органов, как печень, легкие, желудок, селезенка и поджелудочная железа, по сравнению с подростками, проживающими в южных широтах нашей страны.

Мочеполовая система у всех групп подростков является доминирующей и играет активную роль в жизнедеятельности созревающего организма. Полученные нами данные свидетельствуют о наличии тонуса симпатического отдела вегетативной нервной системы катаболических процессов, что подтверждает выраженную эрготропность северных подростков. Девочки более эрготропны по сравнению с мальчиками. Повышенное психоэмоциональное состояние подростков-северян по сравнению с сверстниками средних и южных широт, свидетельствует о высоких нервно-психических затратах.

Крепость телосложения и потенциал здоровья северян уступает в показателях, подросткам, проживающим в южных регионах России.

В оценке функциональных связей внутренних органов и систем организма подростков зафиксирована положительная корреляционная связь между показателем активности почек и экскурсией грудной клетки ($r=0,7$). Такая взаимосвязь объясняется тем, что при активности почек в кровь поступает адреналин, повышающий обменные процессы в организме, учащающий дыхание и сердцебиение, что приводит к усиленному режиму деятельности сердечно-сосудистой системы и увеличению экскурсии грудной клетки подростка.

Северяне обладают пластичной нервной системой, невысоким уровнем работоспособности с признаками нарастающего психического напряжения. Всем группам подростков присущи акселеративные признаки.

Известно, что в подростковый период, связанный с интенсивным развитием организма, меньше всего вызывает дискуссий среди отечественных и зарубежных психологов.

Одним из центральных новообразований у подростков-северян является развитие самосознания.

Совокупность представлений о себе формирует у подростка его самосознание, образ «Я». Оценкой личности этих представлений является самооценка. Полученные нами данные говорят о том, что 62,3% подростков-северян имеют низкую самооценку, 13,7% - завышенную и 23,8% - оптимальную [4].

Ведущими качествами у северян являются терпеливость, жизнерадостность, смелость и настойчивость. Они испытывают самоуважение по отношению к себе и способны ценить свои достоинства.

В переходный период у подростков меняется развитие мотивационной сферы. На первый план начинают выступать мотивы, связанные с мировоззрением, самоопределением, планами будущей жизни подростка.

Характерной чертой у подростков становится формирование жизненных планов, связанных с выбором будущей профессии. Отношение подростков к будущему свидетельствует о том, что процент положительных ответов относительно будущего остается желать лучшего (50%). Будущее для девочек кажется более определенным и положительным, чем для мальчиков. Желание получить от жизни как можно больше хорошего и найти возможности реализации себя свидетельствует о положительной жизненной мотивации северян (90%) [3].

Терминальные ценности у подростков направлены на счастливую семейную жизнь, наличие хороших и верных друзей и свободу как независимость своих действий и поступков. Подростки, живущие в городе, предпочитают ценность, связанную с материальной обеспеченностью. Ценности, связанные с красотой природы и творчеством, оказались самыми невостребованными. Однако надо отметить тот факт, что доля подростков, отдающих приоритет ценности счастливой семейной жизни, снижается. Современная молодежь в большинстве своем ориентируется на западные стандарты, т.е. получения высшего образования, карьера, жизненный успех, самореализация за пределами семейной жизни.

Своеобразная социокультурная среда, представленная Т.С. Буториной в «Педагогической регионологии» (2004), способствовала формированию основополагающих идей в образовательных традициях Севера: идеи о ценности знаний, идеи о ценности человека, идеи о ценности семьи, идеи о ценности труд, идеи о ценности нравственности [2].

Развитие мотивационной сферы личности подростков, живущих в северных районах европейского Севера обусловлено потребностями общения, аффиляции, быть и считаться взрослым, потребностями в признании, дружбе и любви.

Подростки интернальны, что дает представление о них, как о самостоятельных и ответственных за свои поступки, более спокойных и доброжелательных. Их отличают позитивная система отношений к миру и большая осознанность смысла и целей жизни. Если обратиться к концепции Э. Фромма, то северян можно отнести к подросткам с плодотворной ориентацией, т.е. воплощение собственных возможностей в решении возникающих жизненных проблем.

Северным подросткам характерна человеческая ценность открытости, сердечности, верности традициям, склонности к риску. К наиболее отторгаемой черте человека подростки-северяне относят холодность во взаимоотношениях.

Личностные качества подростков отражают его устремленность в будущее. Потребности, интересы, ценности, идеалы, притязания и убеждения определяют тенденции, а что же он хочет, его способности – что он может. Остается ответить на вопрос о том, кто он есть – каковы же его стержневые, наиболее существенные свойства, которые определяют его облик и поведение. Это уже вопрос о темпераментальных и характерных особенностях подростков.

Подросткам присущ экстравертированный тип личности, сангвинистический тип темперамента и гипертимный тип акцентуации характера. Движущей силой для них является желание помогать людям, решая их проблемы. Они обладают чувством ответственности, доброжелательны и располагают к себе.

Подростки жизнерадостны, энергичны, импульсивны, подвижны. Им свойственна легкомысленность в поступках. Северяне наделены доброжелательностью, что характеризует их как приветливых и мягких в обращении, они не проявляют враждебности и агрессивности.

Вместе с аффектотимичностью подростки Севера в большинстве своем сердечны, добры, беспечны, общительны, открыты, доброжелательны, доверчивы, естественны и непринужденны.

Девочкам присуща эмоциональная лабильность, экспрессия, циклоидность. Они испытывают большую потребность в эмоциональных контактах и сопереживании. Одиночество, однообразие жизни и ломка жизненных стереотипов их тяготит. Северянки по сравнению со своими сверстницами, проживающими в южных широтах, уступают в склонности к соперничеству.

Северные подростки склонны к чувству вины. Для них характерна повышенная чувствительность к замечаниям, порицаниям и поощрениям окружающих. Они обладают чувством долга, легко поддаются чужому влиянию, легко ранимы.

Лабильная циклоидность, котрая присуща подросткам, приводит к чередованию субдепрессивных фаз и периодов подъема настроения. Выраженная циклоидность девочек приводит порой к беспричинной смене настроения. Субдепрессивная фаза является причиной конфликтов и неприятностей у подростков. В такой период учебная деятельность вытесняется на второй план.

Современные подростки характеризуются практичностью и зависимостью от группы. Девочки отличаются от своих сверстников выраженной феминностью, проявляющейся в мягкости, утонченности и импульсивности их натуры.

Слабым местом у подростков является блокада реализации потребностей к деятельности и бедная стимулами среда, а также отвержение со стороны эмоционально значимых лиц, утрата близких, вынужденная разлука с ними, что может привести к агрессивному поведению на фоне образовавшейся фрустрации.

Подростки эргичны, имеют высокий темп поведения и высокую скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности. Им свойственна моторно-двигательная быстрота, высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий. В коммуникативной сфере присутствует высокая скорость речевой активности и быстрая вербализация.

К сильным сторонам северных подростков относятся гармоничность отношений с окружающими, трудолюбие, добросовестность и преданность делу. К слабым можно отнести чувствительность к критике в свой адрес, неустойчивость к стрессу. Подростки чаще подвергаются унынию, когда работают в одиночестве и лишены общения.

Широко известно, что в деятельности подростка формируется его самосознание. Основным новообразованием данного возраста для северян является социальное сознание, перенесенное вовнутрь, являющееся его самосознанием. Для подростка-школьника или студента – учебная деятельность сохраняет свою актуальность, хотя в психологическом плане отступает на задний план, отдавая приоритет деятельности общения.

Ведущей деятельностью для подростков-северян является деятельность общения. Деятельность общения структурирована и имеет подчиненные и соподчиненные компоненты. Самопрезентация и самореклама для подростков более значимы и составляют основную долю среди других структурных компонентов. Причем девочки презентуются чаще (28%), чем мальчики (18%), что, по всей видимости, связано с изначально присущей женскому полу выраженной экстравертированностью, открытостью, эмоциональностью. Подростки испытывают острую потребность в общении и деятельность, направленной на реализацию имеющихся замыслов, особенно по отношению к противоположному полу, обучение рассматривается также как возможность самоутверждения в окружающем социуме.

На уровне досуговой самореализации подростковую субкультуру отличают тенденции, распространенные с разной степенью интенсивности: преимущественно это развлекательная направленность деятельности, в то время как познавательная, креативная и эвристическая функции реализуются недостаточно.

Ценность, связанная с творчеством, у подростков находится среди самых невостребованных.

Когда говорят о способности человека, то имеют в виду его возможности в той или иной деятельности. Способности подразделяются на общие и специальные. Общую способность часто обозначают термином «одаренность». В зарубежной литературе ее обычно отождествляют с интеллектом.

Интеллектуальный показатель 17-летних подростков-северян (107±5,33) не уступает уровню их сверстников, проживающих в средних широтах России (106,84±18,71).

Также среди субтестов структурного интеллекта Р. Амтхауэра показатели по классификации, образному мышлению в трехмерном пространстве, вниманию и памяти у северян достоверно выше по сравнению с южанами. В показателях, отражающих уровень развития социального и культурно-независмого интеллектов, северяне лидируют.

Подростки постигают мир в той репрезентативной системе, которая у него наиболее развита. Среди подростков таковой является аудиальная репрезентативная система. Это означает, что пути, посредством которых подростки познают мир, в большей степени связаны с «вратами восприятия» - слухом, а затем уже с органами зрения и кинестезиса.

Личностный опыт как один из факторов психологической структуры личности подростка играет важнейшую роль при решении психологических задач, возникающих перед молодыми человеком. В процессе обучения подростки приобретают знания, умения и навыки. Данная совокупность является личностным опытом подростка. Подросток начинает осознавать ценность счастья посредством приобретения знаний, на что обращал особое внимание М.В. Ломоносов.

Развитие эмоционально-волевой сферы личности подростка отражается в комплексе психо-эмоциональных состояний и чувств. Обращение к анализу стойких эмоциональных отношений северного подростка к действительности позволили выделить целую гамму переживаемых им чувств: «чувство взрослости», «чувство одиночества», «чувство отчужденности», «чувство принадлежности», «чувство ответственности», «чувство личности», «чувство возрастной неполноценности», «чувство собственного достоинства», «чувство счастья», «чувство привязанности», «чувство дружбы», «чувство влюбленности», «чувство любви», «чувство близости», «чувство враждебности», «чувство зависти», «чувство собственного достоинства», «чувство ревности», «нравственные чувства», «чувство благодарности», «чувство нестяжательства», «чувство толерантности», «моральное чувство», «интеллектуальное чувство», «эстетическое чувство».

Совокупность природно-географических условий региональной среды, суровый северный климат, интернациональность проживающего населения Русского Севера способствовали развитию толерантных чувств современных северян. Такое сочетание факторов детерминировало характерные черты, оказавшие свое влияние на психологическую структуру личности северян.

В период взросления подростка на фоне резких физических и психических трансформаций и новых социальных ожиданий ему необходимо достичь нового качества идентичности, т.е. объединить различные свойства, связанные семейными, гендерными, профессиональными ролями, в непротиворечивую целостность внутренней самооценки с оценкой, данной окружающими.

Групповая идентичность северян ориентирована на включение их в заданную социальную группу, на выработку присущей данное группе мировоззрения. Для северян этому служит историко-культурная среда Русского Севера. Важнейшим фактором, повлиявшим на этнопсихологическую идентичность северян, явилось продвижение в IX-XIII века славян, и включение Севера в состав древнерусской государственности, что со временем привело к коренным изменениям в хозяйственном, социально-экономическом и культурном обличии региона.

Многовековое соседство аборигенов и пришельцев, при ведущей роли более высокой словесной культуры, способствовало этнической консолидации всего образа жизни на Севере. Север стал формироваться как единая историко-культурная зона. Господствующий хозяйственно-культурный тип этой зоны постепенно определялся русским этносом, что сыграло особую роль в этнической идентичности проживающих там людей на современном этапе.

Опираясь на эпигенетическую теорию Э. Эриксона, отмечаем, что только около половины подростков, живущих на Севере, достигают к своему совершеннолетию статуса идентичности относительно будущей профессиональной деятельности. Следовательно, у подростков, находящихся в стадии моратория, из-за нерешительности и несформировавшейся профессиональной идентичности доминирует тревожное эмоциональное состояние. Полученные нами данные, отражающие профессиональную идентичность старших подростков, проживающих на Русском Севере, созвучны с американскими, опубликованными Ф. Райсом и Г. Крайгом в 2000 году. «Многие студенты, - пишет Г. Крайг, - находятся в состоянии моратория, т.е. внутреннего поиска и борения относительно определения своей будущей профессиональной деятельности» [7, с.607; 8].

Полученные в ходе исследования данные по северным и южным подросткам дают основание полагать, что северяне относятся к социальному профессиональному типу, а их сверстники-южане - к предпринимательскому.

Особые отличия мальчиков и девочек проявляются в гендерных характеристиках по профессиональному типу личности относительно существующего мира профессий.

Половая идентичность подростков-северян имеет свои культурно-исторические корни. Единство самосознания подростков и их поведения ориентировано на требования соответствующей половой роли.

Формирование половой идентичности считается одной из главных задач старшего подросткового возраста. Чувство принадлежности к мужскому или женскому полу осуществляется под влиянием биологических, социальных и культурных факторов. Половая идентичность подростков-северян имеет свои исторические корни. Единство самосознания подростков и их поведения ориентировано на требования соответствующей половой роли.

Произошедшие политические и социально-экономические изменения в нашей стране породили кризис, оказавший серьезное влияние на всю психологию, в том числе на психологию развития регионального подростка. На современном этапе следует говорить об особенностях подростков кризисного времени. Таким образом, на подростковый кризис накладывается нестабильность ситуации в обществе, вследствие чего образуется «дикризисный синдром» подростка, который характеризуется наличием внутреннего противоречия, связанного возникновением нового уровня самосознания, обусловленного семьей, учебой, общением со сверстниками противоположного пола, с самовоспитанием,

самоутверждением и процессом психологической адаптации к жизни в новых эпохальных условиях.

«Кризисный синдром» рассматривается нами как совокупность субъективных и объективных факторов, характерных для подросткового возраста. Протекание его зависит от индивидуально-типологических особенностей подростка и социальных условий среды, в которой он растет и развивается. «Кризисный синдром» подростка имеет свою симптоматику, состоящую из совокупности половой, личностной, профессиональной и этнической идентичности, сопровождаются негативными поведенческими реакциями.

Таким образом, половая идентичность подростков-северян имеет свои социально-экономические и культурно-исторические корни. Единство самосознания подростков и их поведения ориентировано на требования соответствующей половой роли.

В результате мы получили новое представление о современном подростке, проживающем в весьма специфических природно-климатических, социально-экономических и культурных условиях Русского Севера. Знание характерных структурных особенностей личности регионального подростка может значительно облегчить работу с ним со стороны широкого круга лиц, участвующих в воспитании, организации жизни представителей подрастающего поколения.

Литература


1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
2. Буторина Т.С. Педагогическая регионология.-Архангельск, Архангельский гос. тех. универ., 2004. – 100 с.
3. Быстров А.Н. Эссе «Психология подростка». Статьи. – М.: МГОУ, 2003. – С. 189-192.
4. Быстров А.Н. Психологическая модель личности подростка из северных районов Европейской части России // Высшее образование сегодня. – 2006.- №11. – С.31-33.
5. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти Т. / Гл. ред. А.В. Запорожец. – М.: Педагогика. – Т. 4 - 1982.
6. Фельдштейн Д.И. Психология взросления: структурно-содержательная характеристика процесса развития личности.-М.: Московский психолого-социальный институт, 2004.- 672 с.
7. (Grace Craig) Грэйс Крайг. Психология развития.- СПб.: Питер, 2000.- 992 с.
8. (Fhilip Rice) Филипп Райс. Психология подросткового и юношеского возраста.- СПб.: Питер, 2000.- 656 с.



**Дубинко Н.А.**


## К ПРОБЛЕМЕ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ У РУКОВОДИТЕЛЕЙ


*В статье рассматривается копинг-поведение управленцев как интегральная характеристика индивидуальных когнитивных ресурсов личности, обеспечивающая эффективность психологической регуляции поведения, а также устойчивость адаптационных возможностей руководителя при принятии решений в проблемных ситуациях.*


**Постановка проблемы.** Проблематика стрессоустойчивости человека в различных профессиях с давних пор привлекала внимание психологов различных направлений. Анализ факторов, вызывающих стресс в различных видах деятельности, показал, что существует ряд профессий, в которых человек начинает испытывать чувство внутренней эмоциональной опустошенности вследствие необходимости постоянной социальной

ответственности за других людей и за принятие решений. К категории такого рода деятельности относят и руководителей.

В современной психологической науке активно разрабатывается проблема "совладающего поведения", многие исследователи ищут ответы на вопрос, каким образом, какими способами человек справляется со стрессовыми ситуациями, экстремальными событиями в своей жизни и профессиональной деятельности, как он их разрешает. В отечественной психологии изучение проблематики совладающего поведения (coping behavior), началось сравнительно недавно. Понятие «coping» происходит от английского «cope» - преодолевать, в германоязычной психологии в этом же смысле понятие используется как синоним понятий «преодоление» и «переработка нагрузок». В российской психологии его переводят как «адаптивное», «совладающее поведение» или «психологическое преодоление» [3, 5].

Главная задача «копинг» в психологии профессиональной деятельности заключена в обеспечении и поддержании физического и психического здоровья руководителя, направленность на устранение ситуации психологической угрозы, то есть поддержание баланса между требованиями среды и личными ресурсами. Копинг-поведение зависит от двух факторов – личности субъекта управления и реальной ситуации, проявляется на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования личности [1, 4].

В настоящее время выделяют **три подхода** к толкованию понятия «копинг»:

1) Ряд авторов трактует его в терминах динамики *Эго* как один из способов психологической защиты, используемой для ослабления напряжения. Этот подход нельзя назвать распространенным, прежде всего потому, что его сторонники склонны отождествлять «копинг» с результатом поведения.

2) Второй подход определяет «копинг» в терминах черт личности – как «относительно постоянную предрасположенность отвечать на стрессовые события определенным образом». Однако, поскольку стабильность рассматриваемых способов очень редко подтверждается эмпирическими данными, это понимание также не обрело большой поддержки среди исследователей.

3) Согласно третьему подходу, «копинг» должен пониматься как динамический процесс, специфика которого определяется не только ситуацией, но и стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром

[ 2, 6, 7].

Общепризнанной классификации типов «копинг» не существует – они выделяются исследователями достаточно произвольно. Однако большинство из них построено вокруг двух предложенных понятий - модусов психологического преодоления проблемы направленного с одной стороны на ее решение, а с другой на изменение собственных установок в отношении проблемной ситуации [7,9]. В таблице 1. представлены различные подходы к определению поведенческих стратегий.

Таблица 1.

**Классификация «coping» стратегий**

| **Автор** | **Вид стратегии** |
|---|---|
| E.Koplik<br>R.S. Lazarus | Определяют стратегии чисто когнитивного coping и устанавливают типы monitors как «ищущие» и blunters –как «толстокожие», «закрытые» |
| K.Parker | Обращает внимание на прямое преодоление (direct coping) и психологиче подавление, вытеснение фрустрирующих факторов (supression). |
| A.Billing<br>R.Moos | Предлагают для рассмотрения три способа психологического преодоления: это оценка стиуации (active –cognitive |

| | |
|---|---|
| | coping); вмешательство в ситуацию (active –behavioral coping); избегание (avoidance and escapism). Последний способ может иметь свои ветви – образования, например, самообман (self-deception) |
| H. Weber S.L.Sauter L.R. Murphy | Основной репертуар способов психологического преодоления включает следующие формы:<br>• Реальное (поведенческое или когнитивное);<br>• Поиск социальной поддержки;<br>• Истолкование ситуации в свою пользу;<br>• Защиту или отвержение проблем;<br>• Уклонение и избегание;<br>• Сострадание к самому себе;<br>• Понижение самооценки;<br>• Эмоциональную экспрессию. |
| C.Carver и Scheier | Выделяют 14 модусов психологического преодоления, среди которых называют «выпрямление ситуации» (restain), обращение к религии, «освобождение при помощи потребления алкоголя и наркотиков. |

На наш взгляд создание адекватной системной классификации видов психологического преодоления – дело будущего, однако, на сегодняшний день можно предложить в качестве возможных оснований следующие признаки копинг-поведения:

1. Ориентированность или локус копинг-поведения;
1. Область психического, в которой развертывается преодоление (внешняя деятельность, представления или чувства);
2. Эффективность (приносит желаемый результат по разрешению затруднений или нет);
3. Временная протяженность полученного эффекта (разрешается ситуация радикально или требует возврата к ней);
4. Ситуации, провоцирующие копинг - поведение (кризисные или повседневные).

Перед психологической наукой в настоящее время стоит очень важный вопрос об эффективности использования психологического преодоления проблемных ситуаций при принятии управленческих решений**.**

Поскольку психологическое преодоление запускается ситуацией, то естественно можно считать его завершенным, когда ситуация для объекта утрачивает свою значимость как раздражитель и тем самым освобождает его энергию для решения других задач. Критерии эффективности преодоления в основном связаны с психическим благополучием субъекта и определяются понижением уровня его невротизации, выражающейся в ситуативном изменении депрессии, тревожности, психосоматической симптоматики и раздражительности [3, 5].

Существуют некоторые общие достаточно устойчивые выводы об эффективности и предпочтительности различных форм преодолевающего поведения. В ходе исследований нами было подтверждено уже имеющееся в науке доказательство о том, что наименее эффективными стратегиями у управленцев при сложных ситуациях в деятельности являются избегание и самообвинение во всех вариантах, а так же занижение своих возможностей. Что касается группы защитных форм преодоления, выражающихся в искаженном понимании действительности, то их эффективность оценивается неоднозначно. Эти формы являются совершенно дезадаптивными, нарушающими ориентацию управленца в информационном пространственном поле.

Проблема совладающего поведения в зарубежной психологии, в отличие от отечественной, является достаточно разработанной. Большинство отечественных

исследований по данной проблеме носят теоретико-аналитический характер, ориентированы на анализ зарубежных источников и эмпирические исследования в этой области немногочисленны (Е.В.Антонова, Р.М.Грановская, Л.Г.Дикая, И.А.Джидарьян, И.П.Лапин, А.В.Махнач, И.М.Никольская, Н.А.Русина, Н.И.Сирота) [2, 3, 5].

Как видим, перечисленные аспекты, так или иначе, рассмотрены исследователями, но нужно заметить, что они не сведены в какую-то систему, причем точки зрения так или иначе пересекаются, перекрываются, и даже одни и те же термины используются по-разному. Например, в качестве защитного механизма coping одни авторы подразумевают эмоциональную реакцию, то есть бурное негативное переживание и соответствующую импульсивную реакцию, которая может быть направлена как на сам стрессор, так и на любой случайный объект. Другие используют практически то же название для описания защитных форм, которые, по сути, представляют собой как раз вытеснение эмоций из сознания с помощью защитных механизмов, и тогда поведение тоже будет разным, в зависимости от типа защиты, а также от целого ряда других индивидуальных особенностей, например, когнитивного стиля мышления или типа нервной системы.

Параметр "негативности" используется исследователями не совсем однозначно: в отдельных случаях подразумевается негативность переживаемых эмоций, а в других - негативность полученного результата с точки зрения адаптивности. При этом, авторы часто не осознают пристрастности своей позиции, подменяя противопоставление "рациональное-эмоциональное" противопоставлением "позитивное-негативное", имея ввиду уже оценку результата.

Более или менее согласованными являются взгляды исследователей на оценку успешности. Так или иначе, авторы признают, что как показатели успешности (совладания), так и неуспешности (а вот здесь уже, неоднозначно - это или защита, или избегание, или импульс) не являются четко фиксированной величиной, а имеют свой диапазон, в пределах которого могут наблюдаться различные стилевые формы поведения [8, 9].

Если обобщить разнообразные позиции, кратко проанализированные выше, и попытаться снять противоречия, получается примерно следующая картина.

Стилевые особенности в первую очередь ставятся исследователями в зависимость от результата поведения, как реакции на стресс. Результатом является или изменение (уничтожение) стрессора, или искажение психической составляющей самого человека. Причем если в первом случае показателем совладающего поведения однозначно является способность человека справиться со стрессовым воздействием через преодоление возникшего препятствия, то во втором случае могут быть варианты: изменение точки зрения на стрессовое воздействие; эмоциональный выплеск, психологическая защита. Факторами, влияющими на реализацию того или иного стиля, являются:

- смысложизненная позиция (включая как частные ценности и отношения, так и общее мировосприятие);
- когнитивная составляющая, включая как бессознательные составляющие (непроизвольный интеллектуальный контроль, по М.А.Холодной), так и произвольные (специальное применение выученных стратегий познания);
- особенности темперамента (характеристики нервной деятельности) и характера (как уровня регуляции, характеризующегося привычками);
- особенности ситуации (специфика стрессового воздействия).

Таким образом, исследования предмета "совладающего поведения" вносят существенный вклад в изучение стрессоустойчивости, а также позволяют расширить наши представления о субъектных аспектах личности управленца.

Проблема изучения совладающего поведения у руководителей определила цель нашего исследования как выявление доминирующих поведенческих стратегий и особенностей интеллектуального контроля при принятии решений в проблемных

ситуациях у руководителей со стажем управленческой деятельности - до 3 лет - 1 группа ( 32 человека) и свыше 15 лет – 2 группа (40 человек).

**Методика**

Для достижения поставленной цели был использован опросник "Копинг - поведение в стрессовых ситуациях" (CISS) Э.Эндлер, Д.Паркер (адаптация Т.Л.Крюковой, 2001). Опросник состоит из 48 утверждений, возможных реакций человека на различные стрессовые ситуации и содержит 3 шкалы:

1. Копинг, ориентированный на решение задач;
2. Копинг, ориентированный на эмоции;
3. Копинг, ориентированный на избегание:

Изучение **феноменологии интеллектуального контроля** при принятии решений потребовало разработки методических средств, адекватных поставленной цели и предполагающих обращение к индивидуальному своеобразию субъектного опыта личности. Мы основывались на субъектной парадигме, суть которой состоит в умении формулировать проблему в деловой игре «Содружество» и активности личности в процессе познания социального и объектного окружения. В качестве элементов данной техники использовались субъективные описания эмоционально-трудных ситуаций, наиболее чаще встречающихся в области управления. Нами были предложены примеры биполярных утверждений для оценивания ситуаций:

*1)* я полностью контролирую ситуацию и держу ее всегда под контролем; *не контролирую…*

*2)* стремлюсь предвидеть исход ситуации и повлиять на ход событий; *не стремлюсь…*

*3)* действую собранно и могу быстро принять решение; *не готов к принятию решения…*

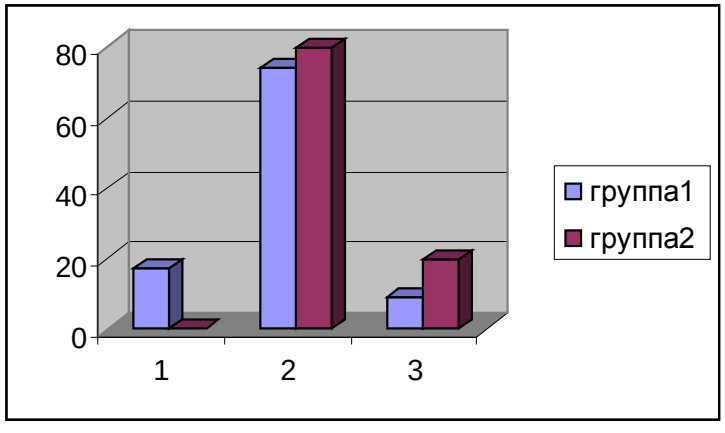
*4)* в сложившейся ситуации беру всю ответственность на себя; *занимаю внешнеобвинительную реакцию…*

5) стараюсь находить связь между обстоятельствами и своими размышлениями; *не нахожу…*

Для обработки полученных данных был использован метод математической статистики – множественный анализ соответствий. Данный метод предназначен для отыскания пространства минимальной размерности, в которое проецируется одновременно и множество объектов оценки переменных вместе с множеством их качественных альтернатив. Проекция осуществляется таким образом, что близость вышеперечисленных элементов в данном пространстве отражает их эмпирические взаимосвязи.

**Результаты и их обсуждение**

Применение методики "Копинг - поведение в стрессовых ситуациях" позволило выявить следующие показатели.



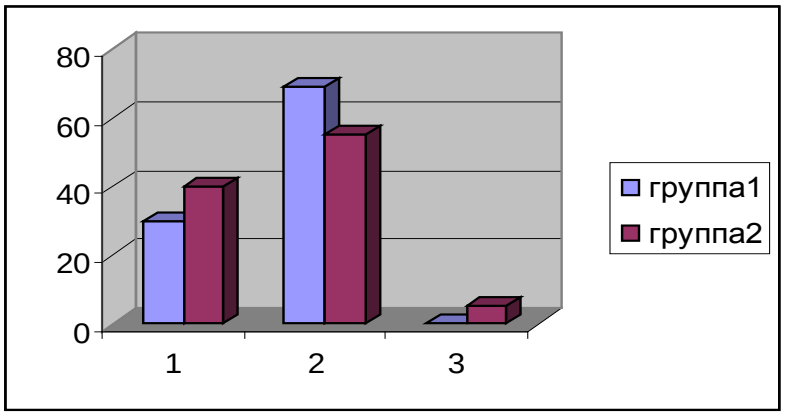

***Примечание:***
**1**-низкая степень
**2**–средняя степень
**3**–высокая степень

*Рис.1. Гистограмма степени выраженности копинга, ориентированного на решение задач*

Как видим из гистограммы по шкале «**Копинг, ориентированный на решение задач»** средняя степень выраженности копинга характерна как испытуемым группы 1, так и испытуемым группы 2. Чаще всего 74% и 80% управленцев обеих групп используют данный стиль копинга средней степени выраженности. 9 % испытуемых 1-ой группы и 20 % испытуемых 2 группы имеют высокую степень выраженности данного стиля копинга. 17% руководителей, опыт которых составляет до 3- х лет управления имеют низкую степень выраженности копинга, ориентированного на задачи, и в то же время ни один из руководителей со стажем управления не имеет низкой степени выраженности копинг поведения, направленного на решение задач.

Отметим, что руководители 1 группы, реже, чем руководители 2 группы используют копинг, направленный на разрешение проблемы. Данный стиль копинга предполагает, сознательный контроль происходящих событий, активные попытки устранения, видоизменения или ослабления источника стресса, решительное противостояние стрессорам и их последствиям. Данный тип реакции на кризисную ситуацию начинается с получения как можно более надежной информации относительно той обстановки, в которой оказался управленец. Центральным моментом этой стратегии преодоления стрессовых ситуаций является принятие решений и совершение конкретных действий, стремление непосредственно иметь дело с критическими проблемами.

Показатели степени выраженности шкалы «К**опинг, ориентированый на эмоции»** представлены в рис 2.



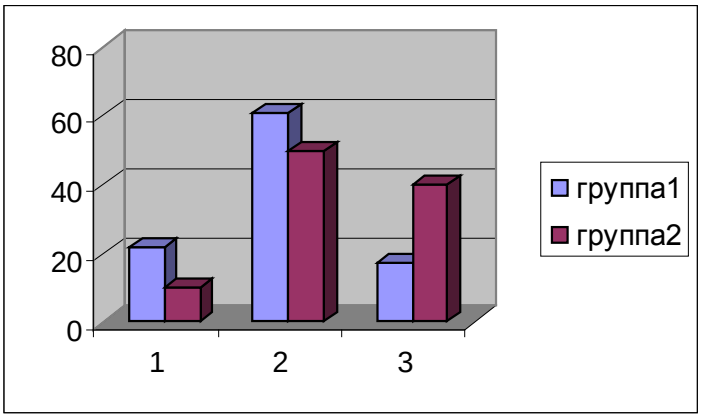

***Примечание:***
**1** – низкая степень
**2**– средняя степень
3**–высокая степень**

*Рис.2.* *Гистограмма степени выраженности копинга, ориентированного на эмоции*

Из гистограммы следует, что высокая степень выраженности копинга, ориентированного на эмоции, не характерна для испытуемых группы 1, в то время как у 2 группы обнаруживается данная степень выраженности. Согласно количественному анализу полученных данных, 69% и 55% испытуемых обеих выборок проявили среднюю степень выраженности данного стиля копинга, в то время как 30 и 40% испытуемых обеих выборок соответственно редко используют данный вид совладания с трудностями в деятельности.

Стратегия нацелена на управление чувствами, вызванными кризисными событиями, и на поддержание эмоционального равновесия. Адаптивные навыки, способствующие сохранению эмоциональнго баланса, прежде всего вселяют надежду на изменение ситуации. Надежда, размышления о позитивной перспективе помогают управленцам подавлять негативные чувства и импульсивные акты, способствуют следованию нормам морали.

Показатели степени выраженности шкалы **«Копинг, ориентированый на избегание»** представлены рис.3.




***Примечание:***
**1** – низкая степень
**2**– средняя степень
**3**– высокая степень

*Рис.3. Гистограмма степени выраженности копинга на избегание*

Управленцы 1 группы реже, чем управленцы с опытом деятельности используют данную стратегию копинга. Стратегия избегания рассматривается нами как пассивная. Следовательно, опытные управленцы склонны к большему уклонению от проблемы, ее игнорированию. Стратегия избегания складывается из усилий человека избавиться от проблемной ситуации, уйти из нее, либо выждать время.

Основываясь на качественной конструктивности, мы выделяем следующие базовые стратегии копинга чаще всего применяемые управленцами независимо от стажа управления.

**1) Преобразующие стратегии поведения.** Приняв решение о возможности позитивного изменения ситуации, субъект начинает формировать ее как проблему: он определяет конечную и промежуточные цели, намечает план решения, определяет способы достижения цели, иногда прибегает к «когнитивной репетиции». Конструктивно преобразующая стратегия жизни необязательно предполагает использование практических действий, их могут заменить вербальные формы реагирования. В случае, когда ресурсы и резервы оказываются почти исчерпанными, происходит перестройка содержательно-смысловой и энергетическо-динамической сферы сознания. Руководитель пытается сформировать новую систему психической саморегуляции. Среди преобразующих стратегий выделяют следующие: «**сравнение, идущее вниз**», когда управленец сравнивает себя с людьми, находящимися в еще более незавидном положении, «**идущее вверх сравнение**», когда человек вспоминает о своих успехах в других областях, «**антиципирующее совладание**» и «**предвосхищение угрозы**», позволяющее людям психологически подготовиться к возможным нелегким испытаниям.

**2) Приемы приспособления к проблемным ситуациям.** К данному виду приемов относится позитивное истолкование, когда в неприятных и морально тяжелых переживаниях руководители пытаются найти позитивные стороны. К числу приспособительных приемов принадлежит и ролевое поведение, когда управленец принимает на себя определенную роль и ведет себя в соответствии с ней.

**Анализ феноменологии интеллектуального контроля** в деловой игре и оценивание проблемных и критических ситуаций при принятии решений показал, что *управленцы со стажем* чаще используют следующую стратегию - м**одель активного адаптивного функционального копинг-поведения.** Для этой модели характерно сбалансированное использование соответствующих возрасту копинг-стратегий с преобладанием активных стратегий, направленных на разрешение проблем и поиск социальной поддержки, преобладание мотивации на достижение успеха над мотивацией избегания неудач, готовность к активному противостоянию среде. Психологический фон для преодоления стресса обеспечивают следующие личностно-средовые копинг-ресурсы:

позитивная Я-концепция, развитость восприятия социальной поддержки, интернальный локус контроля над средой, эмпатия и аффилиация, относительно низкая чувствительность к отвержению, наличие эффективной социальной поддержки.

Для *молодых управленцев* характерна м**одель псевдоадаптивного дисфункционального копинг-поведения.** Основные признаки данной модели характеризуются сочетанием в использовании как пассивных, так и активных базисных копинг-стратегий, базисной копинг-стратегии поиска социальной поддержки в качестве ведущей; дефицитом навыков активного использования стратегии разрешения проблем. Наблюдается неустойчивость, флюктуация мотивации то на достижение успеха, то на избегание неудачи. Низкая эффективность блока личностно-средовых копинг-ресурсов: слабосформированная Я-концепция, неразвитость восприятия социальной поддержки, эмпатии, афилиации, интернального локуса контроля. Относительно высокая чувствительность к отвержению.

**Результаты** множественного анализа соответствий эмпирических характеристик представляют интерес с точки зрения раскрытия содержательной специфики феномена интеллектуального контроля. Факторизация эмпирического материала позволила выделить два фактора.

**Таблица 2.**

***Факторы множественного анализа соответствий***

| Фактор 1.<br>Субъективная контролируемая ситуация | Фактор 2.<br>Интегрированность апперцепции |
|---|---|
| *Когнитивные характеристики. Весовая нагрузка* | |
| Субъективное чувство контроли-руемости ситуации – 0.53 | Соотнесение различных форм опыта-0.53 |
| Системный анализ ситуации – 0.69 | Дифференциация оценки аспектов проблемной ситуации – 0.67 |
| Осознание и осведомленность в проблеме - 0.87 | Субъективная уверенность в преодолении фрустрирующей ситуации - 0.87 |
| Социальная устойчивость при принятии решений – 0.75 | |

Два вышеуказанных фактора не только конкретизируют понимание качественной специфики интеллектуального контроля, но и демонстрируют его связь с эффективностью совладающих стратегий в условиях принятия решений.

Заключение

Результаты проведенного исследования позволяют расширить и уточнить знание о специфике важного механизма при принятии управленческих решений – совладающего поведения, а так же интеллектуального контроля ситуации как формы метакогнитивного опыта руководителя. К содержательным характеристикам предмета исследования относятся взаимосвязанность и дифференцированность оценки проблемных ситуаций, соотнесенность различных форм опыта управленческой деятельности, субъективное чувство уверенности в преодолении эмоционально-трудных ситуаций. Среди структурных характеристик совладающего поведения были выделены центрированность в оценке различных ситуаций, связанность структурных составляющих субъективного смыслового пространства.

Копинг- поведение, на наш взгляд можно рассматривать как интегральную характеристику индивидуальных когнитивных ресурсов, обеспечивающую эффективность психологической регуляции поведения, а также устойчивость адаптационных возможностей личности управленца в проблемных ситуациях при принятии решений.

Литература:


1. Бодров В.А. Информационный стресс. М., 2000. 321 с.
2. Виноградова Л.В. Интеллектуальный контроль как способ интерпретации эмоционально-трудных жизненных ситуаций // Психологический журнал. -2004. - Том 25, № 6. С.21-28.
3. Дикая Л.Г. Деятельность и функциональное состояние: активационный компонент деятельности //Психологические проблемы профессиональной деятельности. М., 1991. С.93-11.
4. Капица М.С. Методы субъективной оценки функциональных состояний человека // Практикум по инженерной психологии и эргономике / Под ред. Ю.К. Стрелкова. М., 2003. С.136-166.
5. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. -2004. - Том 25, № 2. С.75-84.
6. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. -2002. - Том 23, № 3. С.85-95.
7. Lazarus R.S. Emotion and adaptation. N.Y., 2002.
8. Sauter S.L., Murphu L.R. Organizational risk factors for job stress. Washington, DC, 1999/
9. Theories of organizational stress / Ed. By C.L. Cooper. N.Y., 2000.



**Козлов В.В., Смирнова С.В.**


## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ И СПЕЦИФИКА ДЕЗАДАПТИРУЮЩЕГО ВЛИЯНИЯ СИСТЕМНОГО СТРЕССА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ТРАНСФОРМИРУЮЩЕГОСЯ ОБЩЕСТВА

Экспериментальное исследование проводилось на модели психологического профессионального отбора кадров. Для наших целей и задач она была признана адекватной по следующим параметрам: выборка обследуемых формировалась в результате прямого обращения в кадровую службу людей в поисках работы; это отражало их действительные мотивы и потребности, а также личные причины в случаях поиска нового места работы. Задачи психологического отбора совпадали по основным параметрам с задачами экспериментальной части диссертационного исследования, и не требовали значительных структурных преобразований самих психодиагностических процедур. Для решения основной задачи исследования – оценки состояния социально-психологической адаптации и специфики дезадаптирующих воздействий и процессов дезадаптации полученные данные об актуальном психическом состоянии обследованных рассматривались с позиций особенностей личностного реагирования и прогноза их профессиональной адаптации. В исследовании были проанализированы материалы экспертных заключений и результатов тестовых психодиагностических методик полученных при обследовании кандидатов на открытые вакансии: 139 мужчин и 242 женщины, в возрасте от 59 до 19 лет имеющих высшее и незаконченное высшее образование.

Анализ материалов экспертных психологических заключений включал в себя данные полученные в опросе (беседе) обследуемых, в экспертном наблюдении поведенческих маркеров и данных исследовательских методик, позволявших экспертам выносить

решения о «годности», «условной годности» или «негодности» обследуемых к предполагаемой работе.

В беседе обнаруживались надежные маркеры стрессорного напряжения, снижения адаптационного потенциала и невротизации в речи обследуемых (Э.Л. Носенко, 1980). В алгоритме наблюдения выделялись элементы и группировки единиц поведения и моторики (поза, мимика, двигательные ассоциации), проводилась их динамическая оценка по уровням согласованности-рассогласованности наблюдаемых знаков поведения (В.П. Самохвалов, 1993). Анализ экспертных материалов полученных из метода наблюдения и беседы выявил существенные различия для групп «годных», «негодных», и «условно годных». Экспертная оценка обследуемых, признанных «годными» к предполагаемой работе, не выявила у них речевых и поведенческих двигательных маркеров стрессорного напряжения и признаков дезадаптации. Экспертная оценка определяла у ряда лиц признанных «условно годными» к предполагаемой работе наличие непостоянных маркеров-симптомов снижения адаптационного потенциала посредством анализа их речевых и поведенческих двигательных особенностей. Этот же анализ у лиц, входящих в группу «негодных», показал наличие речевых маркеров-симптомов поведенческого и телесного реагирования, свидетельствующих в пользу выраженности стрессорного напряжения, невротизации и признаков дезадаптации. В противоположность нормальному ситуационному реагированию выделенные знаки-симптомы, как правило, входили составляющими неустойчивых адаптивных и дезадаптивных форм реагирования Результаты анализа материалов экспертных заключений выявили наличие трех очерченных групп факторов, характеризующих степень выраженности и специфику действия дезадаптирующих факторов. Таким образом, были выделены три группы факторов:

К первой группе факторов отнесены: асоциальная направленность личности и пассивная социальная ориентация. В этой первой группе как факторы выделены: алкогольная, наркотическая и игровая зависимости. По проявленности данных факторов у обследуемых, они включались в отдельную группу с выраженными нарушениями социализации как социально дезадаптированные личности с нарушениями норм морали и, как антисоциальные личности, совершившие преступные действия.

Ко второй группе факторов отнесены: особенности социализации, ее недостаточность в профессиональной, социальной коммуникативной и индивидуально-личностной (снижение самоконтроля, интеллекта) сферах. Эти факторы служили причиной объединения соискателей во вторую группу лиц по негативным и проблематичным особенностям социализации.

К третьей группе факторов отнесены: индивидуально-психологические особенности – низкие адаптивность и коммуникативность как результат личностных особенностей, низкая продуктивность в деятельности, акцентуации характера. Это выделяло соискателей в самостоятельную третью группу, прогноз профессиональной адаптации которых мог носить негативный характер.

Проведенное исследование показало, что каждая из этих групп факторов вносила свой вклад в принятие экспертного решения о негодности или условной годности претендента на вакантную должность. В анализе выяснилось, что в экспертных оценках с позитивным прогнозом в отношении профессиональной адаптации у признанных «годными» в отдельных случаях слабо проявлялись лишь факторы третьей группы, при этом они компенсировались профессионально желательными качествами личности. Заключения экспертов в отношении кандидатов, признанных «условно годными», содержали факторы второй группы в сочетании со средней выраженностью факторов третьей группы, факторы группы «асоциальной направленности» в этих оценках отсутствовали. В экспертных оценках соискателей, признанных негодными к выполнению предполагаемой работы, присутствовали факторы всех трех групп, с доминирующими проявлениями асоциальной направленности. В ряде случаев это было сочетание факторов

второй и значительно выраженных факторов третьей группы. Таким образом, каждая из групп факторов своей силой воздействия на характер адаптационных процессов и проявления свойств личности.

Эти три группы факторов служили критериями для вынесения экспертных решений о годности, условной годности или негодности обследуемых к предполагаемой работе, они во многом обуславливали экспертный прогноз успешности деятельности, устойчивости психологической и социальной адаптации обследуемых. Из 381 обследуемого, 148 человек были признаны «годными» к предполагаемой работе: 57 мужчин и 94 женщины, что приблизительно составило 0,4 от всей выборки. В группу «условно годных» вошли 71 человек приблизительно 0,2 от общего числа обследуемых: 24 мужчины и 44 женщины.

Протоколы экспертных заключений были проанализированы с позиций психологических форм защит и адаптационных процессов (Ф.Б. Березин, 1988; А.И. Еремеева и Э.И. Кришбаум, 2000; Менегетти 2005). Они, в свою очередь, разделились на три самостоятельные группы: простой формы психологической защиты – 123 случая или 32,4% в совокупной выборке мужчин и женщин; слабой формы защиты – 149 случаев или 39,2%; сильной формы защиты – 108 случаев или 28,4% от всей выборки. При этом анализ материалов экспертных заключений выявил преобладание простой или первичной формы защитных адаптивных к тревоге и психическому напряжению компенсаторных реакций вытеснения и отрицания тревоги у женщин. Профили ММИЛ группировались по выраженности вытеснения тревоги – это существенное снижение 2 шкалы и наличие пика 9 шкалы, в этих профилях не проявлялись пики шкал обозначающие дисгармоничное дезадаптирующее напряжение. Данный анализ позволил выделить первую группу, которая условно обозначается как группа «первичной защиты (адаптация/дезадаптация) от тревоги». Во втором случае анализ выявил преобладание слабых форм защитных адаптивных к тревоге и психическому напряжению компенсаторных реакций: фиксации тревоги, ограничения социальных контактов, психического дистанцирования, эмансипации от воздействий неблагоприятных факторов. Этот тип защиты преобладает у мужчин. При этом профили ММИЛ обследуемых группировались по выраженности слабых компенсаторных механизмов: они сочетали умеренный подъем 1 и 3 шкал, отдельные пики 7, 8, 0 шкал, реже обобщенные комбинации пиков и не редкое сопутствие возрастания 5 шкалы. Таким образом, в этих профилях проявлялись пики шкал обозначающие лишь умеренное или слабое дисгармоничное дезадаптирующее напряжение. Это обусловило выделение второй группы, которая условно обозначается как группа «умеренной защиты (адаптация/дезадаптация) от тревоги». В третьем случае анализ выявил преобладание (в большей части у мужчин), наряду со слабыми, сильных форм защитных адаптивных к тревоге и психическому напряжению компенсаторных реакций: это выраженные механизмы концептуализации тревоги. Они могут не редко сопровождаться механизмами фиксации тревоги, ограничения социальных контактов и, часто, декомпенсацией эмоциональной сдержанности, что усиливает асоциальные тенденции у дезадаптированных личностей. Это позволило объединять профили ММИЛ по выраженности сильных компенсаторных механизмов: часто выраженный подъем 1 шкалы и умеренный - 3 шкалы, особо выраженный подъем 6 шкалы и отдельные выраженные пики 4, 7, 0 шкал, реже обобщенные комбинации пиков, не редкое сопутствие возрастания 5 шкалы. Это отражало выраженное или сильное дисгармоничное дезадаптирующее напряжение и позволило сформировать третью группу, которая получила условное обозначение как группа «сильной защиты (адаптация/дезадаптация) от тревоги» тревоги.

Механизмы психологических защит, разделенные по трем основным принципам: вытеснению тревоги, ее фиксации и интерпретации-концептуализации, позволяют предположить у них свойство к образованию комплексов, подчиняющих себе все другие

участвующие в формировании защит психологические процессы. Такое разделение следует из онтогенетического порядка включения защитных механизмов: первым задействуется механизм вытеснения тревоги, и лишь позднее могут включаться другие, так как они требуют своего, более длительного развития в онтогенезе. Адаптивная сила механизмов вытеснения формируется практически с младенческого периода жизни человека, она не зависит от его каких бы то ни было усилий или от уровня интеллектуальной развитости. В свою очередь, вытесненная тревога может вторично включаться в другие защитные механизмы и адаптационные процессы. Однако вытеснение не может включать в свои механизмы, утилизировать слабые и сильные формы защит. В случаях декомпенсации механизмов вытеснения тревоги, дезадаптация проявляется часто в инфантильных, плохо рационализированных реакциях. Аналитически выясняется, что слабые и сильные формы психологических защит и формируемых адаптационных психологических процессов различаются по вовлекаемым в них психологическим свойствам и по устойчивой эффективности их проявлений. В адаптационном смысле и жизненном результате стержневая роль интерпретативных-концептуальных компенсаций тревоги оказывается надежнее и устойчивее к негативным воздействиям, чем фиксация тревоги и формирование ограничительного поведения в отношении таких же негативных воздействий. В свою очередь, при декомпенсации адаптации, дезадаптивное действие и высвобождаемые проявления негативных свойств личности могут быть существенно разрушительнее и тяжелее в случаях нарушения концептуальных защит, чем защит фиксации тревоги. Из анализа экспертных заключений следует, что в одних случаях механизмы защит адаптивны и выступают как условия проявлений положительных свойств и особенностей личности, в других они не эффективны и ложатся в основу негативных индивидуальных и социально-психологических проявлений, что стимулирует усиление личностной дезадаптации.

Результаты анализа показывают различное участие защитных механизмов у мужчин и женщин, а также в экспертных группах «годных», «условно годных» и «негодных».

| | % лиц с проявлением **первичных защит** | % лиц со **слабыми защитами** (умеренно дисгармоничными) | % лиц с **сильными защитами** (дисгармоничными) |
|---|---|---|---|
| Женщины – годные | **50%** | **31%** | **19%** |
| Ж. – условно годные | **43%** | **27%** | **30%** |
| Ж. - негодные | **31%** | **31%** | **38%** |
| Мужчины – годные | **21%** | **60%** | **19%** |
| М. – условно годные | **17%** | **67%** | **16%** |
| М. - негодные | **15%** | **45%** | **40%** |

Таблица 1.
Выраженность адаптивно/дезадаптивных значений психологических защит в выделенных группах мужчин и женщин.

Эффективное, адаптивное действие защитных, компенсирующих механизмов полноценно проявляется в группе соискателей признанных «годными» к предполагаемой работе. У женщин первичная форма защиты обнаруживается в половине всех случаев группы «годных» к предполагаемой работе, постепенно уменьшаясь до трети для группы «негодных. У мужчин первичная форма защиты в группе «годных» встречается лишь в пятой части случаев и постепенно уменьшается до одной шестой и одной седьмой в группах «условно годных» и «негодных». Таким образом, первичная психологическая защита в форме вытеснения и отрицания тревоги более свойственная женщинам, оказывается менее эффективной в компенсаторных и адаптивных возможностях в условиях нарастающего давления негативных дезадаптирующих факторов. Это и

обнаруживается в снижении ее роли и участия при последовательном анализе механизмов защит в группах «годных», «условно годных» и «негодных» в выборках мужчин и женщин. Слабая форма защиты представлена обратным порядком: у женщин она выявляется приблизительно в трети случаев для всех групп, у мужчин – в более чем половине случаев от их общего количества в группе «годных», еще более растет до двух третей в группе «условно годных» и затем умеренно снижается в группе «негодных». У мужчин эта форма сдерживает гетероагрессивные тенденции в поведении, что не мало важно в условиях хронического стресса и это сдерживание следует из самой сути защиты выражающейся в развитии ограничительных форм поведения. Сильная форма защиты в равной мере представлена у «годных» мужчин и женщин достигая по одной пятой от общего числа в их группах, далее незначительно уменьшается в группе «условно годных» у мужчин и в этой же группе растет у женщин, затем достигает двух пятых от общего числа в группах «негодных» мужчин и женщин. Сильная психологическая защита в форме интерпретации тревоги, частично реализуется в соматизации тревоги, что надежно сдерживает ее дезадаптирующее влияние. Другой вариант интерпретаций заключается в построении объяснительных концепций. В них тревога и негативные сигналы используются как материал конструкций в построении эффективных моделей противостояния всему тому, что внешне негативно и враждебно. Интерпретирующие формы связываются с эмоциональной заряженностью и энергетически высоко затратны. Мужчинам он более свойственен, вероятно, потому, что комплементарен ряду мужских черт: более выраженной индивидуалистичности, гетероагрессивности, соревновательности и т.п. Проведенный анализ позволяет предположить, что в распределении и порядке проявленности психологических защит может участвовать синергетический принцип их самоорганизации и активации соответственно тому гомеостатическому результату, который возникает на уровне организма, а интегрируется на уровне целостной личности. Результаты анализа также предполагают, что нарастание нарушений адаптации сопровождается все большим включением в адаптационные процессы более зрелых и сильных, а главное, энергоемких форм психологических защит. Однако в случаях их декомпенсации уровень дезадаптированности возрастает соответственно силе этих декомпенсированных защит.

Проведенный статистический сравнительный анализ данных психодиагностических методик ММИЛ и теста Равена соответственно выделенным группам соискателей предполагаемой работы: «годных», «условно годных» и «негодных».

| Шкалы ММИЛ | Группы мужчин и женщин | | | Оценка различий между группами | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Признан. годными n=151 | Признан. негодны-ми n=162 | Признан. условно годными n=68 | группы 1-2 | | группы 1-3 | | группы 2-3 | |
| | | | | U | p | U | p | U | p |
| L | 45,7 | 45,1 | 43 | 11614,5 | 0,441 | 4184,5 | 0,029 | 4752,0 | 0,101 |
| F | 45 | 50,7 | 47,8 | 8939,5 | 0,000 | 4359,5 | 0,074 | 4795,0 | 0,122 |
| K | 55,7 | 53,1 | 53,8 | 10421,0 | 0,024 | 4632,0 | 0,247 | 5172,5 | 0,466 |
| 1 | 48,2 | 48,3 | 47,6 | 12138,0 | 0,982 | 4919,5 | 0,621 | 5286,5 | 0,682 |
| 2 | 42 | 44 | 41,4 | 10933,5 | 0,105 | 4849,0 | 0,511 | 4586,0 | 0,045 |
| 3 | 52 | 52,8 | 51,8 | 11421,0 | 0,311 | 5106,0 | 0,949 | 5110,0 | 0,387 |
| 4 | 46,3 | 50,5 | 48 | 8975,5 | 0,000 | 4532,0 | 0,165 | 4726,0 | 0,089 |
| 5 | 51,5 | 52,4 | 51,9 | 11601,5 | 0,431 | 4946,0 | 0,665 | 5453,0 | 0,905 |
| 6 | 45,7 | 50,6 | 47 | 9298,5 | 0,000 | 4877,0 | 0,554 | 4539,5 | 0,035 |
| 7 | 46,4 | 48,6 | 48,8 | 10591,0 | 0,040 | 4472,5 | 0,127 | 5495,5 | 0,978 |
| 8 | 43,9 | 48,2 | 46,1 | 9004,0 | 0,000 | 4464,0 | 0,123 | 4821,5 | 0,136 |
| 9 | 55,8 | 58,5 | 59,6 | 10442,0 | 0,025 | 3944,5 | 0,006 | 5134,5 | 0,417 |
| 0 | 41,2 | 43,8 | 42,4 | 10232,5 | 0,012 | 4751,5 | 0,378 | 4973,5 | 0,246 |
| Raven | 45,7 | 43 | 46,7 | 9342,5 | 0,000 | 4587,5 | 0,208 | 3678,5 | 0,000 |
| Успешн. | 0,92 | 0,87 | 0,92 | 9563,5 | 0,001 | 4983,5 | 0,729 | 4097,5 | 0,002 |

Таблица2.

Статистически значимые различия по профессиональной пригодности между исследуемыми группами по всей выборке мужчин и женщин (по тестам ММИЛ и Равена).

U – тест Манна-Уитни.

Результаты анализа выявили статистически значимые различия между исследуемыми группами профессиональной пригодности: «годных» (далее «Г»), «условно годных» (далее «УГ») и «негодных» (далее «Н»), что позволяют утвердить обоснованность такого разделения. Для всех групп были выделены значимые различающие аналитические признаки, что говорит в пользу объективности разделения выборки на данные три группы.

По аналитическим признакам разница между группами «Г» и «Н» максимально выражена для всей выборки, вместе с тем она существенно сильнее выражена у женщин, чем в группе мужчин. В случае «Н», она выявляет определенное задействование большинства защитных психических механизмов, призванных компенсировать дезадаптирующее действие тревоги и эмоционального напряжения. При этом выявленные различия указывают на механизмы дезадаптирующего усиления тревоги, напряжения и снижение стрессовых порогов за счет дисгармоничности – разнонаправленности психических процессов участвующих в компенсации тревоги и эмоционального напряжения. Это подтверждает результаты анализа механизмов психологических защит и их влияния на адаптационные процессы. В случае же их декомпенсации или нарушений дезадаптирующее влияние тревоги, напряжения и внешних негативных факторов выводит дезадаптационные процессы на первый план. Они начинают доминировать на индивидуальном и/или социальном уровнях личности. Более высокий уровень интеллектуальных способностей в группе «годных» по отношению к «негодным» также свидетельствует об определенном вкладе уровня интеллектуального развития в адаптированность обследуемых. Однако близость абсолютных значений Равена не позволяет признать за интеллектом сильных адаптивных свойств.

По аналитическим признакам различие между группами «Н» и «УГ» существенно ниже, однако представлено сильными параметрами для группы «Н»: более высокой тревожной охваченностью и большим напряжением интерпретации тревожных стимулов – концептуализации тревоги, как сильного селектирующего тревогу типа психической защиты. Одновременно эти параметры находятся в дисгармоническом отношении по своей противоречивости и разнонаправленности: симбиотичности, конформности и агрессивности, индивидуалистичности. Это справедливо для женской выборки – «негодные» охвачены более высокой тревогой и потребностью психологического дистанцирования от негативных стимулов. То есть группа «УГ» далеко отходит в выраженности своих параметров от группы «Н». Для мужской выборки такие различия не выявляются, то есть группы «Н» и «УГ» близки по выраженности аналитических параметров. Эти различия для мужчин и женщин согласуются с анализом их личностных проявлений и выраженности процессов адаптации-дезадаптации. Более высокий уровень интеллектуальных способностей в группе «условно годных» по отношению к «негодным» свидетельствует об определенном вкладе уровня интеллектуального развития в адаптированность обследуемых этой группы.

По аналитическим признакам различие между группами «Г» и «УГ» вполне достоверно, но все же условно. Оно определяется слабыми параметрами: большей гибкостью поведения и социального реагирования у «Г», и, соответственно меньшей у «УГ». У них же активнее проявляет себя слабый тип защиты, каковой считается отрицание тревоги. Этот тип реагирования более свойственен женщинам. Различие у мужчин между группами «годных» и «условно годных» существенно ниже и слабой типической защитной формой дистанцирования от тревожных стимулов. Отношение в различиях «Г» и «УГ» не несет дисгармонии. В этих группах «Г» и «УГ» для женщин и мужчин не выявлялось различий в уровнях интеллектуального развития и в успешности решения аналитических задач. Это указывает на то, что для большой группы обследуемых факторы интеллекта не могут компенсировать иные дезадаптирующие процессы.

Интеллектуальные способности и успешность оказалась выше в группах «Г» и «УГ», чем в группе «Н». Группы «Г» и «УГ» по этим показателям не различались. Вместе с тем достаточно хороший результат каждой из групп женщин относительно выше, чем в аналогичных группах мужчин это говорит о том, что большинство женщин обладает несколько лучше выраженными аналитическими способностями, чем мужчины и, вероятно, несколько большим адаптационным потенциалом.

Во всех проанализированных выборках статистически значимые различия между исследуемыми группами по профессиональной пригодности: «Г», «УГ» и «Н» обнаруживаются объективно. Это позволяют сделать вывод об объективной, а не только эмпирической выделенности данных групп. Группы «Г» и «Н» значительно отличаются друг от друга по разделяющим их критериям и, соответственно, по статистически значимым различиям, что делает эти группы сильно проявляющимися или «сильными». Группа «условно годных» во всех выборках имеет статистически значимые различия от других групп, вместе с тем сами эти различия существенно слабее и представлены меньшим количеством различающих параметров, чем в отношении «Г» и «Н». В этой связи группы «УГ» обозначается как слабо проявленная или «слабая». Группа «условно годных» занимает промежуточное положение между группами «годных» и «негодных», что отражает ее первичную компромиссную эмпирическую природу. Вместе с тем из проведенного анализа следует, что выделение группы «УГ» объективно необходимо, так как только она может вбирать в себя промежуточные, слабо устойчивые или относительно компенсированные состояния адаптации-дезадаптации в многообразии адаптационных процессов и их динамики.

Адаптированность-дезаптированность личности на каждом из рассмотренных уровней обусловлено функционированием его, психофизиологических и психологических систем в рамках их регуляторных и компенсаторных возможностей, часто на пределе адаптационных возможностей организма и психики человека.

Полученные результаты исследования подтверждают роль тревоги как основного пускового действующего фактора, активно влияющего на характер протекания адаптационных процессов. Внутрипсихические компенсаторные пути тревоги - проекция, вытеснение, отрицание, фиксация и концептуализация, с одной стороны, представлены в адаптационных процессах, с другой – могут выражать остановку, застревание в промежуточных состояниях общей динамики, в том числе останавливать адаптационный процесс в его незавершенных фазах. Это представлено и хорошо отслеживается в динамике психологических защит, которые задействуют компенсаторные механизмы тревоги. Различное участие защитных механизмов в экспертных группах «годных», «условно годных» и «негодных» свидетельствует и о различном их вкладе в сами адаптационные процессы и в состояния их устойчивости-неустойчивости в условиях постоянных стрессовых воздействий.

Адаптация является целостной функцией личности и как процесс, и как состояние сбалансированности, гомеостатичности организующих уровней. Уровень психического развития личности, особенности онтогенеза, уровень развития социальных навыков, культуры и сознания имеют самостоятельное значение для эффективности процессов адаптации. Эти уровни обеспечивают способность личности к самоадаптации. В положительном содержательном отношении ведут к устойчивой адаптации личности, в недостаточном – они ослабляют адаптированность. Социально-психологический уровень адаптации личности результирует все остальные и проявляется как интегративный уровень для всех составляющих. В связи с этим, нарушения адаптации на уровне целостности наиболее пагубны как для личности, так и для ее микросоциальной среды, будь-то семья или рабочая группа.

**Проведенное теоретическое и эмпирическое исследование позволило сделать следующие выводы:**

1. Современный период трансформации социальных отношений в обществе характеризуется высокой спонтанностью процессов. Стрессовый фактор непредсказуемости-неопределенности из обычного рядового становится в новых условиях системным, комплексообразующим для других стрессоров, он негативно воздействует на все стороны жизни человека. Личность оказывается погруженной в новую психологическую ситуацию с выраженным дезадаптирующим потенциалом, что требует сильного напряжения адаптационных возможностей и новой личностной интеграции.
2. Роль тревоги и психического напряжения как признанных основных факторов психологического стресса, способных снижать уровень адаптированности личности и приводить к дезадаптации в плохо предсказуемых условиях существенно возрастает. Это создает неблагоприятную среду для психологической стабильности личности, особенно в микросоциальном окружении. При этом угроза дезадаптации прямо затрагивает и сферу профессиональной деятельности.
3. Анализ экспертных психологических оценок позволил выделить три группы дезадаптирующих факторов. Они характеризуют степень выраженности и специфику дезадаптирующих влияний. К первой группе факторов отнесены: асоциальная направленность личности и пассивная социальная ориентация. Ко второй группе отнесены: особенности нарушений социализации - недостаточность в ее основных сферах. К третьей группе факторов отнесены: нарушения индивидуально-психологических особенностей – низкие адаптивность и коммуникативность, а также интеллектуальная недостаточность. В экспертных оценках обследуемых признанных «годными» к предполагаемой работе в отдельных случаях проявляются лишь факторы третьей группы, при их компенсации профессионально желательными качествами. Оценки «условно годных», содержат факторы второй группы в сочетании со средней выраженностью факторов третьей группы, факторы первой группы здесь отсутствовали. В экспертных оценках «негодных» присутствуют факторы всех трех групп, с доминирующими проявлениями асоциальной направленности. От группы «УГ» к группе «Н» значительно нарастает дезадаптирующее действие этих, склонных к объединению факторов на всех уровнях личности. На данных основаниях проведенный анализ позволил выделить дополнительные аналитические критерии в параметрах психодиагностических методик для групп «Г», «УГ» и «Н».
4. Психологические защиты компенсируют дезадаптирующее влияние тревоги и психического напряжения. Исследование выявило три основных вида психологических защит, которые разделили обследуемых на три самостоятельные группы. В первой группе анализ выявил преобладание простой формы защитных адаптивных к тревоге и напряжению компенсаторных реакций вытеснения и отрицания тревоги. Эта форма защиты преобладала у женщин, доля ее участия максимальна в группе «годных» последовательно снижалась в группах «условно годных» и «негодных», при этом возрастала доля слабой формы защиты. Во второй группе анализ выявил преобладание слабых форм защитных компенсаторных реакций: фиксации тревоги, ограничения социальных контактов, психического дистанцирования. Этот тип защиты наиболее выражен у мужчин в группах «Г» и «УГ». В третьей группе анализ выявил преобладание сильных форм защитных компенсаторных реакций: это выраженные механизмы концептуализации тревоги, которые сопровождаются ростом эмоциональной напряженности. Этот тип защиты более выражен у мужчин, рост его участия отмечается у мужчин и женщин в группах «УГ» и «Н». Психологические

защиты обеспечивают устойчивость адаптационных процессов, в случаях их декомпенсации в группах «УГ» и «Н» уровень дезадаптированности возрастает соответственно силе и направленности этих психологических защит, что проявляется на всех уровнях целостной личности. Одновременно для этих групп были подтверждены маркеры-симптомы нарушений в поведенческо-двигательных группировок и стрессорогенные нарушения речи, что позволяет точнее дифференцировать уровни дезадаптирующих процессов.

5. Выделение трех групп индивидуально- и социально-психологических дезадаптирующих факторов позволяет в рамках психологических исследований существенно рационализировать экспертную оценку психологической адаптации обследуемых и снизить субъективизм этой оценки. В практике профотбора кадров выделение 3-х основных типов психологических защит и сопутствующих поведенческих, речевых маркеров позволяет дифференцировать состояния адаптации-дезадаптации на индивидуальном и социальном уровнях личности и существенно уточнять прогноз успешности профессиональной деятельности.

Выработанный интегративный подход к оценке состояния адаптации-дезадаптации личности позволяет оценивать состояние адаптированности в рамках личностно-психологического единства. При этом адаптация понимается как целостный функциональный процесс и состояние сбалансированности организующих личность уровней. Социально-психологический уровень адаптированности личности, результируя остальные, является интегративным уровнем всех проявлений. Нарушения адаптации на этом уровне наиболее пагубны как для личности, так и для ее микросоциальной среды.

**Е.В. Лапкина**

## СИСТЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

В современной психологии активно разрабатываются проблемы совладающего поведения и психологической защиты личности. Фундаментальными в этой области психологического знания являются труды Субботиной Л.Ю., Крюковой Т.Л., Анцыферовой Л.И., Никольской И.М., Грановской Р.М. и др. Проблемы совладающего и защитного поведения очень актуальны в настоящем. Психологи-исследователи выявляют особенности взаимосвязи психологических защит и стратегий разрешения с другими психологическими категориями; особенности функционирования защитных механизмов и копинг стратегий в детстве; возрастные, гендерные различия защиты и совладания и т.д.

Предлагаемая работа является теоретическим и эмпирическим исследованием защитного и совладающего поведения личности в периоды жизни, наиболее сильно наполненные экзистенциальными переживаниями. В личности, поскольку эти периоды насыщенны размышлениями о возможностях потенциальной реализации ресурсов и самореализации личности, попытками понимания своего места в социуме, осознания смысла предполагаемой или реализуемой жизненной программы и т.д., также они характеризуются необходимостью принятия решений по значимым личностным и профессиональным вопросам в ситуации множества выборов. Все эти условия ставят в ситуацию мотивационного конфликта, где психологический комфорт будет зависеть от возможности личности справляться с тревожной, не согласующейся с привычными представлениями, информацией о себе, значимых людях и событиях.

Психологическая защита личности направлена на устранение тревоги в условиях внутриличностного конфликта, она проявляется в тенденции уменьшить диссонанс, отторгая или искажая информацию, расцениваемую как неблагоприятную и разрушающую первоначальные представления о себе и других. Совладающее поведение представляет собой сознательные попытки индивида преодолеть трудности в

неблагоприятных жизненных обстоятельствах, либо снизить отрицательные последствия таких дезадаптирующих ситуаций.

Особенность психики человека состоит в том, что он способен защищаться от травмирующих переживаний, связанных с несоответствием новой информации субъективной картине мира. Система защиты необходима личности, поскольку полное ее отсутствие приводит к крайней чувствительности, уязвимости, что, в конечном счете, может привести к дезадаптации. Дезадаптирующей также может быть форма приспособления, при которой, сталкиваясь с противоречиями, человек, использует только защитное поведение, не применяя стратегий совладания. Так, субъективное благополучие и здоровье личности будет зависеть от возможности привлечения ею в стрессовой ситуации ресурсного потенциала в виде возможности совладания, имеющего как интернальную, так и экстернальную природу, так и гибких способов защитного поведения. Помимо личного энергетического потенциала, для совладания со стрессовой ситуацией индивид может привлечь сложившуюся сеть социальной поддержки, материальные возможности. Но коппинг-ресурс также может оставаться и в потенциальном состоянии, поскольку порог «включения» совладания зависит от человека и определенных обстоятельств.

Сравнение юношеской выборки с группой испытуемых среднего зрелого возраста не выявило значимых различий в применении коппинг-стратегий, тогда как в использовании психологических защит наблюдалась иная картина: средние показатели защит регрессии, замещения и компенсации в юношеской выборке оказались выше. В данном случае защиты могут выступать как способы «субъективно безопасного» понимания реальности при экстрапунитивной направленности личности.

При сравнении выборок разного возраста выявился ряд значимых различий в использовании защитного и совладающего поведения. Так, показатели замещения, компенсации, поиска социальной поддержки, коппинг-стратегии по типу избегания и общей напряженности совладания оказались выше в юношеской группе мужского пола. Таким образом, можно сказать о том, что у мужчин количество фрустрирующих, тревожных ситуаций, «включающих» защитное и совладающее поведение, в юношеском возрасте больше, чем в зрелом, либо порог этого «включения» с возрастом становится ниже. В женской выборке значимых возрастных различий не выявилось. Полученные результаты могли быть обусловлены спецификой общей ситуации развития личности и различиями требований социума, предъявляемым к представителям разного пола.

Сравнение общих выборок мужчин и женщин показало полоспецифичность психологической защиты по типу вытеснения, это можно объяснить с необходимостью мальчиков подавлять с детских лет эмоцию страха, так как трусость является не поощряемой социумом формой поведения лиц мужского пола в любом возрасте. Также было выявлено стремление женщин совладать с трудными ситуация при помощи социальной поддержки и переоценивания переживаемого опыта как положительного, дающего возможность личностного развития.

Корреляционный анализ в целом по выборке показал выраженную связь между уровнем образования и стратегиями совладания по типу поиска социальной поддержки и положительной переоценки, а также наличие обратной связи между уровнем образования и стратегии дистанцирования от проблемы.

Сравнивая количество связей между отдельными психологическими защитами и стратегиями совладания, можно увидеть, что в младшей группе испытуемых присутствует наличие связей между этими показателями, тогда как в старшей группе более взаимосвязаны между собой отдельные стратегии феноменов психологической защиты и коппинг-поведения. Так, в частности было выявлено, что защитное поведение по типу компенсации прямо коррелирует с принятием ответственности и общей напряженностью совладания в юношеской выборке. В этой же возрастной группе вытеснение имеет обратную связь с положительной переоценкой ситуации и поиском социальной

поддержки. Можно говорить о наличии прямой связи защиты высшего порядка рационализации и общей напряженности совладающего поведения личности.

Как говорилось выше, в старшей группе наблюдалась немного иная картина: количество связей между отдельными копингами и защитами оказалось меньше и сила этих связей менее высока. Так, планирование решения проблемы личностью в среднем зрелом возрасте частично связано с защитным поведением по типу отрицания и рационализации, таким образом, в ситуации диссонанса человек будет осуществлять преобразование тревожной ситуации за счет «снятия» угрозы неприемлемой информации и подбору объяснений своих действий как потенциально оправдываемых в своих глазах. Как и в юношеской выборке, в группе зрелого возраста наблюдается обратная связь вытеснения со стратегиями совладания поиска социальной поддержки, а также с принятием ответственности и общей напряженностью коппинг-поведения. Можно предположить, что вытеснение, являясь наиболее эффективным, но в тоже время и психологически опасным способом защиты с точки зрения перевода травмирующей информации на сознательный уровень, может затруднять совладание с вытесненной ситуацией.

Выявилось множество связей разной силы между отдельными стратегиями и видами совладающего и защитного поведения внутри этих психологических феноменов. Связи эти различались в разных возрастных группах. Таким образом, система психологической защиты и совладания в юношеском и зрелом возрасте различается не столько по форме, сколько по структуре функционирования копинг и защитного поведения как систем.

*Далее могут быть вынесены следующие общие выводы по интерпретации и анализу эмпирической части работы:*

*1)* Средние показатели защит регрессии, замещения и компенсации в юношеской выборке оказались выше, чем в группе зрелого возраста. В данном случае защиты могут выступать как способы «субъективно безопасного» понимания реальности при экстрапунитивной направленности личности;

*2)* При сравнении выборок разного возраста выявился ряд значимых различий в использовании защитного и совладающего поведения. Показатели ряда защит и стратегий совладания в мужской юношеской выборке оказались выше, чем в старшей мужской группе;

*3)* В женской выборке значимых возрастных различий в совладании и психологической защите не выявилось. Это могло быть обусловлено спецификой общей ситуации развития личности и различиями требований, предъявляемым социумом представителям разного пола;

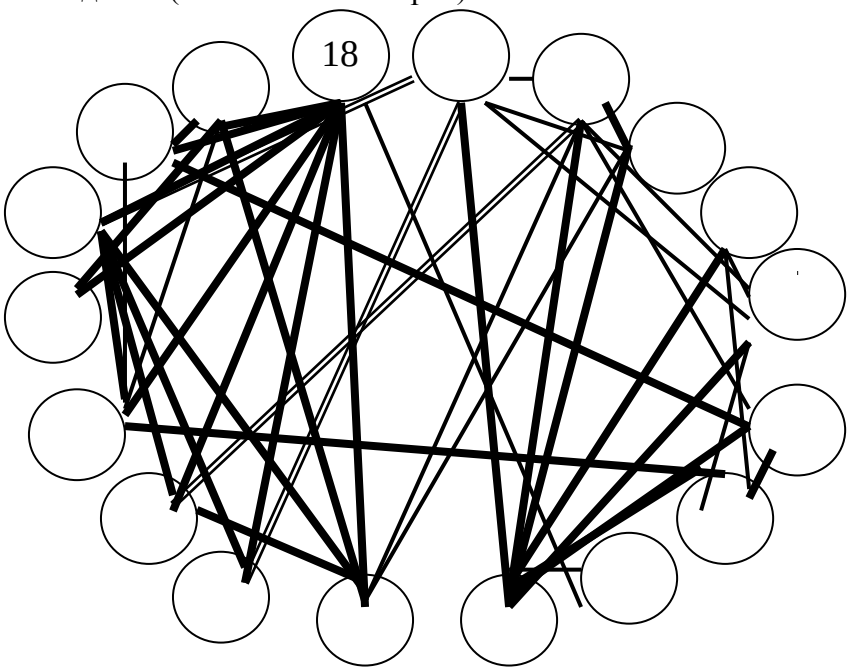
*4)* Сравнение общих выборок мужчин и женщин показало полоспецифичность психологической защиты по типу вытеснения, характерной для мужчин, а также стратегий совладания социальной поддержки и переоценивания переживаемого опыта как положительного, характерных для женщин;

*5)* Выявилась выраженная *обратная* связь между уровнем образования и стратегии совладания дистанцирования от проблемы;

*6)* Существует *прямая* выраженная связь между уровнем образования и стратегиями совладания по типу поиска социальной поддержки и положительной переоценки;

*7)* В юношеской группе испытуемых количество связей между стратегиями защитного и совладающего поведения выше, чем в зрелом возрасте, тогда как в старшей группе более взаимосвязаны между собой отдельные виды феноменов психологической защиты и коппинг-поведения.

Структурограмма взаимодействия механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения (юношеская выборка)



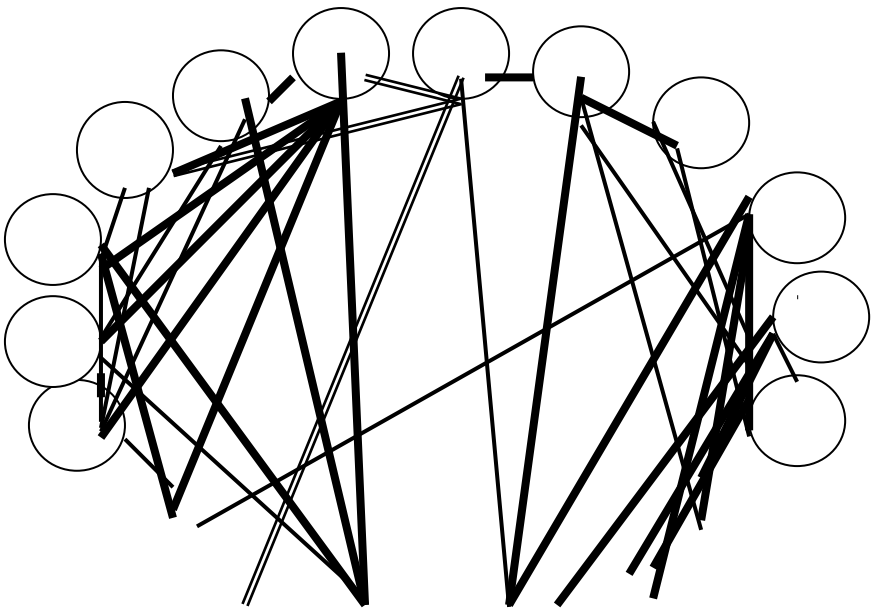

1-вытеснение; 2-регрессия; 3-замещение; 4-отрицание; 5-проекция; 6-компенсация; 7-гиперкомпенсация; 8-рационализация; 9-общая напряженность защит; 10-конфронтативный копинг; 11-поиск социальной поддержки; 12-планирование решения проблемы; 13-самоконтроль; 14-дистанцирование; 15-положительная переоценка; 16-принятие ответственности; 17-бегство-избегание; 18-общая напряженность совладания.

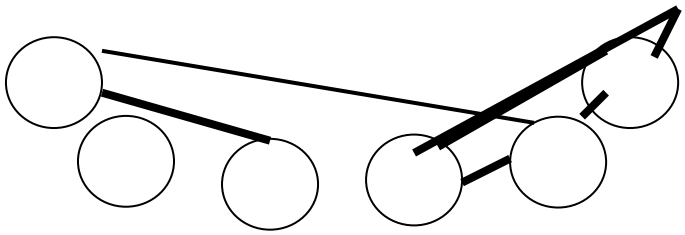
-сильная прямая взаимосвязь

-наличие прямой взаимосвязи,

-обратная связь

Структурограмма взаимодействия механизмов психологической защиты и стратегий совладающего поведения (выборка среднего зрелого возраста)





1-вытеснение; 2-регрессия; 3-замещение; 4-отрицание; 5-проекция; 6-компенсация; 7-гиперкомпенсация; 8-рационализация; 9-общая напряженность защит; 10-конфронтативный копинг; 11-поиск социальной поддержки; 12-планирование решения проблемы; 13-самоконтроль; 14-дистанцирование; 15-положительная переоценка; 16-принятие ответственности; 17-бегство-избегание; 18-общая напряженность совладания.

-сильная прямая взаимосвязи

-наличие прямой взаимосвязи,

-обратная связь

**Е.В.Михайлова**

## ИСТОКИ, ИСТОЧНИКИ И ПОДВОДНЫЕ ТЕЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ УСПЕШНОСТИ

*Мальчик 10 лет, плохо успевающий в школе:*
*«Мама, ты хочешь, чтобы я хорошо учился*
*или чтобы я был счастлив?»*

Социальной успешностью, в данном контексте, называется достижение человеком, благодаря целенаправленно прилагаемым усилиям, объективных, социально одобряемых результатов.

Существует две диаметрально противоположных точки зрения на механизмы личностного развития, обуславливающие возможные достижения личности, в том числе и социальные.

Первую представляют создатели и сторонники гуманистического американского направления (А. Маслоу, К. Роджерс, В.Сатир, М. Аткинсон), считающие развитие личности неразрывно связанным, или значительно коррелирующим с социальной успешностью [9,12,14,16]. Истоки позиции - в протестантской этике, полагающей социальные блага: успех, богатство признание – благословением (М. Вебер) [5], так как успех в этом мире свидетельствует о предопределенности к спасению и в мире ином [6].

Рассмотрим механизмы развития личности с точки зрения представителей данного направления А. Маслоу, К. Роджерса и др. Развитие человека рассматривается как неуклонное движение по пути достижения позитивных личных и общественных целей. Оптимальный путь, магистральное направление развития личности – есть ее самоактуализация [2,12]. «Самоактуализация – это сознательная деятельность человека, направленная на максимально возможное раскрытие и использование своего потенциала на благо общества (социальная приемлемость целей и способов действия) и самого себя (максимально возможное удовлетворение материальных и духовных потребностей человека как индивида, личности, субъекта жизнедеятельности)» (Е.Е. Вахромов) [2]. Самоактуализация становится смыслообразующим мотивом. Выбор направления развития, стратегии и тактики достижения жизненных целей осуществляется по своеобразным ориентирам – так называемым «пиковым переживаниям». Пиковые

переживания характеризуются особой интенсивностью эмоций – положительных, в случае успеха и отрицательных в поражении. Именно интенсивность переживаемого эмоционального состояния позволяет субъекту безошибочно определить свои жизненные ориентиры, выявить истинные потребности, выбрать путь, следуя которому он ощущает полноту и осмысленность своего бытия [2, 9, 12]. Это созвучно мудрому «слушай сердце свое».

Достаточно близки к данной позиции взгляды С.Л. Рубинштейна: его «самоосуществление» в противовес «существованию» [13], К.А. Абульхановой на «авторскую позицию личности», реализуемую путем овладения саморегуляцией [1].

Сторонники второй точки зрения акцентируются на компенсаторном характере развития. По их мнению, достижение любого рода осуществляются скорее вопреки, чем благодаря внешним и внутренним условиям развития личности (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев) [7,8]. Это диалектическое понимание развития, «философия нестабильности» (И.Пригожин,) [11], объясняющая появление новообразования любого характера противоречиями, неравномерностью и вызываемой ими активностью (А.А.Богданов) [4].

Механизмами развития являются кризисы (Р.Бернс, Л.С. Выготский, Э. Эриксон) - периоды нестабильности, переживаемые как поворотные пункты, имеющие выраженную негативную эмоциональную окраску. Кризисы являются стимулами компенсаторного развития [3, 15] и работают на формирование личности «по закону запруды» [7]. «Наличие препятствий создает цель для психических актов, т.е. вводит перспективу будущего, а наличие цели создает стимул для стремления к компенсации... Динамическая точка зрения <на процесс развития> позволяет рассматривать дефективность и одаренность как два различные исхода одного и того же процесса компенсации» Л.С. Выготский [7, с. 155].

И. Пригожин отмечает, новые поведенческие схемы, формируются, как правило, в неравновесных, кризисных состояниях [2].

А.Б. Орлов прямо утверждает, что «эмпирический профиль личности» образует «выступы» социальной успешности именно там, где на более глубоком потребностно - мотивационном уровне имеется актуальная проблема [10].

Для выяснения находят ли данные противоположные взгляды подтверждение в реальности, были проанализированы жизненные пути 4-х женщин, достигших объективных социально одобряемых результатов: М., 44 года, мать 4 весьма успешных дочерей; Д., 35 лет, занимает высокий пост в крупной компании; С., 20 лет, совмещает учебу в престижном ВУЗе с работой на телевиденье; А., 32 года, владелица крупной компании в Республике Беларусь. Преднамеренно были выбраны респонденты, достигшие успешности в разных сферах общественной жизни, чтобы исключить специфические особенности того, или иного направления приложения усилий. Исследование проводилось методом неструктурированного интервью, включающим вопросы о личных достижениях и отношении к ним. К сожалению, объем статьи не позволяет привести даже сокращенные интервью.

Анализ интервью показывает, что в них практически в равной мере встречаются как утверждения, свидетельствующие об эмоциональных состояниях высокой интенсивности – пиковых переживаниях, так и высказывания о кризисных состояниях и предполагаемых компенсациях. Практически через каждый жизненный путь проходит красной нитью череда переживаний счастья/несчастья, неотрывно связанных с генеральной линией развития личности, ее самоактуализацией. Самые сильные эмоции М. связаны с материнством, Д. – с карьерой, С. – с обучаемостью, А.- с предпринимательством. В тоже самое, время можно четко проследить периоды кризисов, переживаний по поводу возникших препятствий, мобилизовавшиеся ресурсы личности и, как следствие, - преодоление как новый этап развития. Это позволяет сделать предварительный вывод о том, что и первая и вторая точка зрения на процесс развития личности находит свое подтверждение в жизнеописаниях наших героинь.

Дальнейший анализ интервью позволяет выделить некоторые сходные черты - возможные закономерности достижения социальной успешности.

Первая общая характеристика – это отправная точка – начало движения личности по пути социальных достижений, их, если можно так выразиться, «исток». Во всех четырех случаях таким истоком являлась какая-либо негативная ситуация, трактующаяся испытуемой как явная и значимая для нее социальная «неуспешность». В случае М. – это была не состоявшаяся свадьба с любимым человеком. Д., обучаясь в престижном техническом ВУЗе, обнаружила, что, будучи женщиной, не сможет построить карьеру в данной сфере деятельности. С. остро переживала «недостаточную», по ее мнению, успешность, обучаясь в музыкальном училище («Я сижу, вкалываю, а в пример ставят кого-то <другого>»). А. хотела пить только дорогие напитки, но не имела на это средств. Это полностью согласуется с положением Л.С. Выготского о том, что «любая целесообразная деятельность совершается тогда, когда возникает препятствие. Существование препятствий не только главное условие достижения цели, но и непременное условие существования самой цели» [7, с.154].

Вторая общая черта данных четырех случаев – «источник» питающий дальнейшие достижения – тревожность по поводу чужих оценок. Для М. это - «постоянное: не дай Бог, мои дети будут хуже других!». У Д. – «главное, чтобы уважали», «а вдруг не будут уважать». С. «все меня похвалили, а любимая учительница сказала что, только середина ничего, а все остальное... У меня шок, слезы». А.: «старалась испытывать себя, а смогу ли я выдержать отношение других, если буду от них отличаться».

Третья общая черта – скрытая тенденция, которую можно назвать «подводным течением», определяющим направление дальнейшего развития – высокая чувствительность к внешним стимулам, умение «работать по слабым сигналам». Например, случай из жизни М.: «Пришла на родительское собрание, поняла – это болото. Забрала документы». У Д.: «Одна из девушек мне рассказала, что появилась возможность поступать еще в один институт, указ президента разрешал бесплатное получение второго высшего образования». С.: «Это было свободное место, и это стало мое рабочее место. Просто обстоятельства так сложились. Но когда я уже попала, я не захотела отдавать это место». А.: «Четкая ориентация на потребителя. Чего хотят женщины? Простая концепция – ключ к успеху».

Четвертая черта, как представляется, и исток, и источник и течение одновременно – это высокая значимость социальных успехов, становящихся смыслообразующим мотивом. Для наших героинь их достижения буквально смысл жизни, важнейшая потребность, сильнейший источник положительных и негативных эмоций, субъективного ощущения счастья/несчастья. Это полностью согласуется с позицией А. Маслоу, полагающего самоактуализацию наивысшей (в пирамиде) потребностью [2,9].

Таким образом, результаты исследования не опровергают ни одну из приведенных выше точек зрения на механизмы личностного развития, обуславливающие социальные достижения, а скорее объединяют их. В приведенных интервью отражена и компенсаторность новообразований, и развитие как преодоление, но в тоже время очевидна и корреляция развития личности с получением объективных, социально значимых результатов, а также самореализация (самоактуализация) в данном развитии.

Литература

1.Абульханова К. А. Время личности и время жизни. – М.: Алетейя, 2001. - 300 с.

2.Ашер Т., Вахромов Е. Психологический кризис нашего времени. / Интегральная психология, 2006. http://www.i-psy.ru/2_asher_vahromov_psy_krizis.htm.

3.Бернс Р. Развитие Я - концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986.

4.Богданов А.А. Всеобщая организационная наука (тектология). В 3х ч.- 3 изд., Л.; М.: Книга, 1925-1929.

5.Вебер М. Протестантская этика и дух капитализма. // Избранные произведения: Пер. с нем./ Сост., общ. ред. и послесл. Ю. Н. Давыдова; Предисл. П. П. Гайденко. — М.: Прогресс, 1990. —808 с.— (Социологич. мысль Запада), с. 44-271.

6.Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. – М.: Международная педагогическая академия, 2001. – 162с.

7.Выготский Л.С. Собр. соч. в 6 т. Т.5 - М.: Педагогика, 1984.

8.Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.

9.Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. - СПб.: Евразия, 1999.

10. Орлов А.Б. Психология личности и сущности человека. М.: Академия, 2002.

11. Пригожин И. Философия нестабильности // Вопросы философии - № 6, 1991, с. 46-57.

12. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1998.

13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. Питер, 2003. - 712 с.

14. Сатир В. Вы и ваша семья. Руководство по личностному росту. – М: Эксмо, ЭКСМО-Пресс, 2000. – 320 с.

15. Эриксон Э. Детство и общество. Пер. с англ. – СПб.: «ЛЕНАТО», «АСТ», Фонд «Университетская книга», 1996.

16. Atkinson M. Standing in Contribution. – Erickson College, Vancouver, 2003.

**Д.Н. Романенков**

## МИРОВОСПРИЯТИЕ У ДЕВИАНТНЫХ ПОДРОСТКОВ: ИССЛЕДОВАНИЕ СПЕЦИФИКИ

Важнейшим показателем мировосприятия в настоящее время считается понятие «Образа мира». Образ мира построен на основе выделения значимого (существенного, функционального) для системы реализуемых субъектом деятельностей опыта (признаков, впечатлений, чувств, представлений, норм и пр.). Образ мира не приписывается миру субъективно, это наполнение образа реальности значениями, и, тем самым, построение его. Образ мира, презентируя познанные связи предметного мира, определяет, в свою очередь, восприятие мира (В.П. Серкин).

В литературе описаны и сопоставлены опубликованные различными авторами модели структуры образа мира: двухслойные модели (Леонтьев А. Н., 1983; Петухов, 1984; Смирнов С., 1985 и др.), трехслойная модель (Артемьева, Стрелков, Серкин, 1983, 1991; Стрелков, 1997), функциональная модель (Смирнов С., 1985), образ мира как гетерархия систем отсчета (Величковский, 1983), образ мира как многоуровневая система познавательных гипотез (Смирнов С., 1985), онтогенетическая модель образа мира как двухполюсной системы (Смирнов С., 1985; Стеценко, 1987); модели эволюционной детерминации (Артемьева, 1999; Артемьева, Серкин, 1987; Мудрак, Серкин, 1989; Шмелев, 2000), модель образа мира профессионала (Климов, 1995), специфика динамической организации образа мира (Стрелков, 1992, 1997, 2000, 2003).

Для экспериментального исследования нами была принята трехслойная модель структуры образа мира (Артемьева, Стрелков, Серкин, 1983, 1991) – перцептивный мир, семантический слой, ядерные структуры Ядерный слой трехслойной структуры

(целемотивационный комплекс) исследуется с помощью батареи стандартных разработанных методик изучения мотивации, ценностных ориентаций, смысложизненных ориентаций, личностных опросников и проективных методов Семантический слой исследуется с помощью методов субъективной семантики и психосемантики, перцептивный мир, как правило, исследуется на основе изучения его описаний испытуемыми и анализа практической деятельности. В работе была реализована общая схема построения исследования, предложенная В.П. Серкиным, но применительно к изучению строения образа мира девиантных подростков в сопоставлении с законопослушными.

Для экспериментального исследования были сформулированы, соответственно слоям принятой структурной модели три следующих гипотезы:

1) Существует специфика ядерного слоя образа мира девианта, обусловленная его жизнедеятельностью.

2) Существует специфика семантического слоя образа мира девианта, обусловленная его жизнедеятельностью.

3) Существует специфика перцептивного мира девианта, обусловленная его жизнедеятельностью.

Для проверки первой гипотезы использовались методики, направленные на анализ совокупности ценностных ориентаций.

Сравнительный анализ результатов экспериментального изучения личности несовершеннолетних правонарушителей и их правопослушных сверстников позволил выделить специфическую систему ценностей, ориентированную на реализацию в будущем только формально-ролевой функции личности.

Деликвентные подростки отличаются от законопослушных незрелостью эмоционально-волевой сферы, недостаточностью анализа ситуаций, высокой эгоцентричностью, дефективностью и ригидностью внутренних установок. А самое главное, это отсутствие общенациональной идеи воспитания и государственного заказа на воспитание определенных морально-этических качеств (Новиков В.В., 1998).

Для проверки второй гипотезы был использован специально разработанный В.П. Серкиным семантический дифференциал «Образ жизни»).

В.П. Зинченко (1983) и Д.А. Леонтьев (1999б) считают, что исходной точкой теоретического осмысления проблемы «психологического мира», «образа мира» для А. Н. Леонтьева (1983) была категория жизни. С помощью понятия «образ мира» описывается именно интегральный образ, то есть феномен, существующий в плане идеальных представлений. Соответственно требованиям деятельностной методологии к дихотомии описаний психологической феноменологии «субъектный план — проявления активности субъекта» (например: цель — действие, мотив — деятельность, потребности – жизнедеятельность, идея – реализация и т. п.) должна быть построена и дихотомия описания «образ мира — образ жизни», в которой второй член вводится для описания всей совокупности деятельностей (действий), регулируемых образом мира и изменяющих его. Описание индивидуальной субъективной специфики образов мира всегда будет оставаться неполным и несколько спекулятивным без описания детерминирующих их и детерминируемых ими феноменологий жизни (деятельности) субъектов – их индивидуальных образов жизни в течение конкретного (актуального) периода.

Образ мира, являясь идеальным, сам из себя (вне системы деятельностей) не формируется и не раскрывается. Из принципа единства сознания и деятельности понятно, что для системного описания структур, динамики и генеза образа мира требуется разработка релевантного по интегральности понятия, для описания актуальной активности субъекта, в процессе которой образы мира развиваются и изменяются. Таким понятием является понятие «образы жизни» в их психологическом наполнении. В рамках общественных укладов существуют самые разнообразные индивидуальные образы жизни (не стили жизни как специфическая характеристика совокупной активности, а именно

образы жизни как сама совокупная активность). Эти разнообразие индивидуальных образов жизни позволяет разрабатывать их развернутое психологическое описание.

В разрабатываемое психологическое понятие «образы жизни» включен аспект субъективности как сегодняшней актуальной активности личности, ее индивидуального действования здесь и сейчас. Этот аспект не включен в ряд релевантных философско — социологических понятий (образ жизни, качество жизни, уровень жизни, уклад жизни), используемых скорее для описания типического, чем индивидуального. В психологическом понятии «образ жизни» должны учитываться специфика и различие образов жизни одного и того же человека в разные периоды его жизни, динамика изменения его образов жизни (Петров – ребенок и Петров — взрослый, в студенчестве и на пенсии, и т. д.), разных людей в рамках одного и того же общественно-исторического уклада, в рамках одной исторической формации, периода, страны или района (например, моряка и учителя, политика и отшельника). Соответственно, в психологическом понятии «образы жизни» на первый план выступает субъективное, личностное, индивидуальное (от индивидуальность) в его взаимоотношениях с типическим.

Соответственно, для проверки третьей гипотезы использовалась методика построения графического образа жизненной ситуации, развернутой во временном плане.

Результаты ее применения показали значительные различия в строении жизненного хронотопа у законопослушных и девиантных подростков. У девиантов они были в гораздо меньшей степени протяженны во времени, сама структура жизненной ситуации отличалась меньшим количеством компонентов, была более фрагментарна, в ней менее был представлен анализ прошлого и предвидение будущего. В целом, образ жизни, представленный в этом отображении, характеризовался ярко выраженной инфантильностью.

В работах А.А. Кроника (Сколько Вам лет?, 1993) описан феномен парциального психологического настоящего: части настоящего испытуемые располагают в любом месте хронологической оси. Вневременная (время субъективно означено и размечено) структура образа мира приводит нас к логическому выводу о существовании в сознании человека парциального психологического прошлого и будущего.

Хронотопы образов жизни (пространственно — временная структура) не отображаются однозначно в представление о них (хронотопы образов мира), но здесь могут помочь полученные ранее экспериментальные данные об аффективном изменении пространства и времени (Артемьева, 1999; Петренко, 1983 и др.) и даже их инверсии (Серкин, 2000). Соответственно, описания хронотопов должно дополняться информацией о значимости их составляющих для субъекта (беседа, опрос, оценка, мотивационное, смысловое, событийное «наполнение» и др.). На основе такой информации возможно моделирование субъективных хронотопов образов мира, отличающихся от объективизированного описания большей представленностью значимых фрагментов, меньшей представленностью (или исключением) незначимых и «несогласованных» (по механизмам психологических защит) фрагментов.

**К. В. Самсонов**

## СТРУКТУРА НРАВСТВЕННЫХ НОРМ У ПОДРОСТКОВ

Актуальность темы исследования обусловлена необходимостью осмысления проблем молодежи, связанных с изменением социально-экономических основ и кризисными ситуациями в различных сферах жизни общества, возникших в ходе реформ в России. Условием выживания общества и его перспективой являются позиция и деятельность молодежи в настоящем и недалеком будущем.

Целью исследования было изучение нравственных ценностей современной молодежи в группах контрольной и состоящей из девиантных подростков. Конкретизируя цель, мы

выдвинули следующую гипотезу: структура нравственных ценностей в сознании современной молодежи представлена неоднородно. Она состоит из нескольких независимых друг от друга факторов, причем преобладать будет фактор индивидуалистического плана, т. е. стремление к собственному благополучию, но в сравниваемых группах эта тенденция будет выражена по-разному. Кроме того, предполагалось, что структура личностных конструктов будет различаться у представителей контрольной группы и экспериментальной групп.

Для проверки этой гипотезы было проведено два исследования. Первое было построено на предположении о том, что значения нравственных ценностей для современной молодежи можно с успехом исследовать с помощью ассоциативного эксперимента. Ассоциативный эксперимент как метод исследования нравственных ценностей был выбран нами потому, что он является одним из самых разработанных и простых методов исследования значений, и в то же время, несмотря на некоторые ограничения, он позволяет получить неосознаваемые человеком моменты, т. к. отражает как когнитивные структуры, стоящие за языковым значением, так и индивидуальные особенности испытуемых, их личностные смыслы. Также для диагностики ценностных ориентаций личности мы использовали «Опросник терминальных ценностей» (ОТеЦ)

По данным ассоциативного эксперимента, мы выделили два ортогональных фактора: первый выделенный нами фактор мы назвали «культура». Он состоит из следующих элементов: культура (имеющий максимальный вес по данному фактору), здоровье, совесть, любовь, дружба, милосердие, деньги, смерть. Второй фактор, состоящий из таких элементов, как семья, работа, образование, честь, долг, родина, религия, вера, сострадание, русский, мы назвали «родина».

Обсуждая полученные результаты, мы пришли к выводу, что первый фактор содержит общечеловеческие ценности. Условно этот фактор можно назвать «Нравственные ценности человека как личности».

Второй фактор содержит в себе характеристики субъекта как члена социума и его условно можно назвать «Нравственные ценности человека как гражданина».

Следует отметить, что в данном случае трудно выделить ведущий фактор, т. к. значимой разницы по весам факторов не наблюдается.

Кластерный анализ позволил полученных данных получить картину связей между нравственными ценностями, а также уточнить результаты факторного анализа.

В дендрограмме, отражающей результаты кластеризации данных ассоциативного эксперимента, выделяется три больших самостоятельных класса. В первый большой класс попали следующие нравственные ценности: честь, образование, сострадание, религия, русский, родина, работа, долг, вера, семья. Данные ценности отражают характеристики человека как субъекта взаимодействия с социумом.

Второй большой класс содержит такие нравственные ценности, как дружба, милосердие, совесть, здоровье, смерть, любовь, деньги, культура. Общая идея, объединяющая этот класс, может быть интерпретирована как «Нравственные ценности, присущие человеку как личности».

Второй класс далее распадается на следующие, более мелкие:

1) дружба, милосердие, совесть, здоровье. Эта группа объединяет ценности, отражающие как бы нравственное здоровье человека.

2) смерть, любовь, деньги, культура. Данную группу можно назвать «Критерии нравственности», т. е. те категории, в которых она проявляется. Особенно интересна пара связанных между собой ценностей деньги — культура. Такая связь доказывает, по нашему мнению, что категория «деньги» прочно вошла в нравственную культуру современной молодежи.

Эти две группы соответствуют факторам первой серии факторного анализа.

Третий класс включает такие ценности, как жизнь и патриотизм. Этот класс мы считаем базовым, т. к. он определяет остальные, что следует из результатов качественного

анализа ассоциативно-вербальной сети, когда оказалось, что слово «жизнь» оказалось ключевым, т. к. замыкает на себя остальные нравственные ценности.

В дендрограмме, отражающей результаты опросника терминальных ценностей, мы выделили 4 самостоятельных кластера.

Первый класс составили такие терминальные ценности, как достижения, высокое материальное положение и сфера профессиональной жизни. В нём отражается стремление индивидов к материальному благополучию через собственные достижения в сфере профессиональной жизни.

Второй кластер состоит из следующих терминальных ценностей и жизненных сфер: сфера обучения и образования, сохранение собственной индивидуальности и духовное удовлетворение. Этот кластер показывает, что для молодых людей важно сохранение собственной индивидуальности и духовное удовлетворение в том, чем они занимаются.

Третий кластер составляют терминальные ценности: собственный престиж, креативность, активные социальные контакты и сфера увлечений. Данный кластер можно назвать «Регуляторы внутренней жизни субъекта».

Четвертый касс состоит из сфер семейной и общественной жизни, а также одной терминальной ценности — развитие себя.

Сопоставление результатов факторного и кластерного анализов ассоциативного эксперимента свидетельствует, что:

1) результаты факторного и кластерного анализа показали, что нравственная ценность «жизнь» является базовой категорией;

2) результаты математической обработки экспериментальных данных в целом совпадают с результатами качественного анализа результатов;

3) репрезентация в сознании современной молодежи нравственных ценностей имеет трех векторную структуру (под векторами мы понимаем пересечение факторов и кластеров):

— культура. Данный фактор имеет наибольший факторный вес и является регулятором внутренней (духовной) жизни субъекта;

— родина. Этот фактор обеспечивает индивиду условия взаимодействия с окружающими;

— долг. Этот фактор можно определить как «Нравственные обязательства индивида».

Также и результаты математической обработки экспериментальных данных опросника терминальных ценностей в целом совпадают с результатами качественного анализа результатов.

Во втором исследовании сравнивались три группы: контрольная, группа подростков, состоящих на учете в отделениях милиции (далее — «2-я группа») и группа молодых людей из колонии для правонарушителей (3-я группа). Для исследования использовалась методика из техники репертуарных решеток Дж. Келли. Набор персонажей («Я сейчас», «Я через 10 лет», «Идеал человека для меня», «Плохой человек», «Мать», «Отец», «Друг», «Авторитетный человек», по 22-м шкалам, построенным на основе следующих конструктов:

1. Хороший — Плохой
2. Счастливый — Несчастливый
3. Способен отомстить за обиду, оскорбление — Всегда прощает обидчика
4. Любит драться, бить других — Не может ударить человека
5. Привык и любит выражаться матом — Никогда не выражается матом
6. Считает, что ломать что-либо, бить стекла — интересно и весело — Считает это неинтересным занятием
7. Считает, что мелкая кража — не преступление — Считает любую кражу серьезным преступлением

8. Считает, что можно хорошо жить, не работая — Считает: чтобы хорошо жить, нужно работать

9. Бросит в беде, предаст — Поможет, выручит

10. Считает, что выпивать — приятное и веселое занятие — Не любит выпивать

11. Может уйти из дома, оставить семью — Не способен уйти из дома, оставить семью

12. Добрый — Недобрый, злой

13. Считает, что употреблять наркотики (нюхать хим. вещества) приятно — Считает, что это неприятно

14. Считает, что можно иметь деньги, не работая — Считает: чтобы иметь деньги, надо много работать

15. Считает, что надо быть честным всегда — Считает, что в жизни часто приходится быть нечестным

16. Считает, что образование нужно в жизни — Считает, что и без всякого образования можно хорошо жить

17. Считает: за преступление человека всегда постигнет наказание — Считает, что наказание чаще всего можно избежать

18. Ему нравится мучить животных — Не способен мучить животных

19. Считает, что во всех конфликтах виноваты другие люди — Во всех конфликтах винит только себя

20. Стремится иметь много денег — Равнодушен к деньгам

21. Считает, что в жизни главное — стать крутым, чтобы тебя боялись — Считает, что главное в жизни — любовь и доверие окружающих

22. Нравится мне — Не нравится мне

Обработка результатов проводилась также с использованием факторного и кластерного анализа.

Наиболее интересные результаты получены при сопоставлении факторных структур конструктов по 3-м исследуемым группам. В контрольной группе семантическое пространство получилось однофакторным. В него с большими значимыми факторными весами вошли все конструктные шкалы, прочем знаки этих факторных весов соответствовали общепринятым нравственным нормам.

Во второй группе семантическое пространство получилось трехмерным. В первый фактор со значимыми положительными весами вошли конструкты: 1-3; 12; 22. С отрицательными значимыми весами — 9, 11 и 18. Во второй фактор — с положительными весами — 6, 8, 13, 14, 21. С отрицательным — 17. В третий фактор, соответственно, 5, 7, 10 и 16.

В третьей группе, то есть у подростков из исправительного учреждения выделилось 4 значимых фактора. Строение первых трех факторов мало отличается от структуры 2-й группы, но появляется четвертый фактор, в который входят два значимых конструкта: 17 и 19, с противоположными факторными весами, то есть: «Считает, что наказание чаще всего можно избежать» и «Считает, что во всех конфликтах виноваты другие люди».

Полученные результаты подтверждают наши гипотезы, более того, во 2-м исследовании показано, что с увеличением степени девиантности возрастает своеобразная когнитивная сложность, в которой проявляются новые когнитивно-защитные механизмы, формирующиеся в усложняющейся жизненной ситуации.

**Илона Святская**

## МОТИВ КАК ДВИЖУЩАЯ СИЛА УСПЕШНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ КУРСОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ШКОЛЕ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ)

*Тот, кто не знает, куда направляется,*
*очень удивится, попав не туда»*
*Марк Твен*

Перефразируя цитату из классики, позволим себе дополнение: «Тот, кто не знает, зачем он туда идет,- не доберется до цели никогда».

Современная психолого-педагогическая литература уделяет огромное внимание необходимости грамотного выбора мотивов как побуждения к успешной учебной, творческой или иной деятельности. Формулируя мотив, мы как бы отвечаем на вопросы: «Для чего я это делаю?», «Зачем это нужно?», «Чего я смогу достичь в результате?». Иначе говоря, мотив напрямую связан с потребностью личности в чем-либо, с выбором действия для достижения этого, и с получением конкретного результата своей деятельности.

Мотив – как фундамент, основа для будущего строительства, и от его содержательного наполнения, так сказать, от качества фундамента, зависит, в первую очередь, прочность здания в целом.

Мотивы в психологии, - это то, что побуждает деятельность человека, ради чего она совершается. В современной психологии термин «мотив» применяется для обозначения самых различных явлений и состояний, вызывающих активность субъекта. К мотивам относятся потребности и инстинкты, влечения и эмоции, установки и идеалы.

Важным вкладом в развитие учения о мотивах явилась разработка идей о субъективно-объективной природе мотивов (понятие о «побудительной силе» вещей немецко-американского психолога К. Левина), о независимости мотивов человека от элементарных биологических потребностей (Г. Олпорт, США) и об «идеаторном», осознанном характере мотивов, выражающих систему жизненных ценностей человека (Ж. Нюттен, Франция). Наиболее многочисленные работы, посвященные мотивам, выполнены представителями бихевиоризма. Бихевиористы обычно понимают под мотивами любые стимулы как внешние, так и внутренние («мотивационные переменные»), способные вызывать или активизировать поведение. Поэтому мотивация, процесс побуждения человека к совершению тех или иных действии и поступков, часто представляет собой сложный акт, требующий анализа и оценки альтернатив, выбора и принятия решений.

Среди специалистов и родителей часто возникают вопросы: с какого возраста следует мотивировать ребенка, каким образом это сделать, для какого вида деятельности мотивация является необходимым условием и как грамотно мотивировать личность к достижению определенных целей.

Рассмотрим пример из практики. На сегодняшний день ценность образования является несомненной - об этом свидетельствует возросший интерес родителей шестилетних детей - потенциальных школьников - к курсам подготовительного обучения. Каждый родитель, определивший ребенка на курсы подготовки к школе, постарался обосновать, объяснить ребенку, для чего это нужно. Ребятам, впервые пришедшим на занятия, было предложено ответить на вопрос: «Для чего мы ходим в школу?». Ответы распределились следующим образом.

| | | |
|---|---|---|
| | Не знаю, меня мама (папа) сюда привела (привел) | 50% |
| | Чтобы стать сильным и смелым | 30% |
| | Чтобы много знать | 15% |
| | Чтобы стать шофером (продавцом, менеджером и др.) | 3% |
| | Чтобы научиться читать | 2% |

Прокомментируем результаты.

- Половина учеников не понимает, куда – и главное, зачем их привели. Как следствие, такие ребята испытывают страх перед незнакомым местом и непонятным словом «учиться». Им сложно сориентироваться в происходящем процессе. Дети приходят в школу под гнетом долга - доминирующим для них является понятие «надо» либо прямое требование родителей. В этом случае мотивы либо не были сформулированы вообще, либо определены без учета личного опыта и потребностей ребенка.
- Для групп 2 и 4 педагог поясняет: группе №2 «Чтобы стать сильным и смелым – замечательно, но для этого лучше тренироваться: прыгать, бегать, поднимать гантели – этому учат в спортивном зале, а не в классе…» Группе №4 «Чтобы стать шофером – нужно научиться водить машину и получить права. Этому учат на курсах вождения, а права выдают в милиции…» Общее пояснение для двух групп: «Здесь мы будем учиться читать, считать, писать буквы. Для чего нам это нужно?» Подобное пояснение вызывает затруднение с ответом – дети оказались замотивированы не на реальный, а на желаемый результат. Таким образом, ожидания (т.е. цели) вошли в конфликт с потенциальным результатом. То есть, мотивы оказались ложными, несмотря на наличие связи с личным опытом ребенка.
- Группам №3 и №5 был задан уточняющий вопрос: «Зачем – уметь читать, много знать?» Данный вопрос как бы снял верхний, «очевидный» пласт, на первый взгляд, с правильно сформулированных ответов. Уточнение выявило глубинное непонимание ребятами необходимости знаний как таковых – для них это понятие является неконкретным. Сколько это - «много знать»? А может быть, уже наступило это самое «много»?.. Действительно, для чего уметь читать – ну вот не умеет соседка, и не надо – ей бабушка читает. В данном случае правильная, но слишком широкая (неконкретная) мотивировка без учета реальных выгод для ребенка на уровне его собственного опыта и понимания практически оказалась так же бесполезна, как и в предыдущих случаях. В данном случае для всех ребят педагог показывает значимость чтения для каждого, например:
- ты хочешь стать водителем, а сможешь ли прочитать, что написано в твоих правах, какие правила выполняют водители?
- Посмотрите, у меня в руках коробка. Как вы думаете, что в ней? ( выслушиваются ответы детей). Как узнать, что же там на самом деле? Открыть коробку? А вдруг там что-нибудь опасное, например змея? А вот тут на коробке написано – кто сможет прочитать, тому не нужно догадываться или открывать коробку – он просто будет это знать.
- А кто из вас любит газированную воду? У меня в руках бутылки – в одной из них газированный напиток, а в другой - обычная вода. Как узнать, где напиток? А если прочитать – можно сразу узнать. Вот когда научимся читать – мы всегда в магазине будем знать, что в какой коробке, какой напиток в бутылке, какой шоколад в пачке - для этого достаточно прочитать информацию на обертке.

Мотивация, сформулированная подобным образом, отвечает следующим требованиям:

1. Является конкретной, затрагивая сферу реальных потребностей личности.
2. Формулируется в соответствии с реальными результатами - как ожидание будущих, но реальных благ.
3. Определяется практически индивидуально для каждого – с учетом интересов каждого ребенка.

Сформулированные таким образом реальные мотивации для шестилетних учеников позволили вдвое повысить осознанный интерес к учебному процессу, сформировать положительную динамику в овладении знаниями.

| **Критерий результативности** | **Немотивированные учащиеся** | **Мотивированные учащиеся** |
|---|---|---|
| Желание научиться читать | 2% от общего количества | 98% от общего количества |
| Овладение навыком чтения (более, чем на 60% от общего количества учащихся в классе) | Через 7 месяцев обучения | Через 4 месяца обучения |
| Потребность в самостоятельном чтении по итогам обучения (в предметной действительности вокруг ребенка) | 40% от общего количества | 98% от общего количества |

Указанные требования являются актуальными не только для мотивации детей 5-6 лет, но и, практически, для побуждения к действию людей любого возраста. Следует помнить, что для взрослых на первый план выходит индивидуальная направленность мотивации, так сказать, «попадание в десятку приоритетов». Приведем еще один пример. Для участия в конкурсе профессионального мастерства были мотивированы 5 педагогов. Среди мотивов, «сработавших» на результат, были указаны следующие (в порядке значимости для конкурсантов):

- Повод пообщаться с яркими представителями своей профессии.
- Материальное стимулирование.
- Перфектность (желание занять лидирующие позиции, показать собственные достижения, представить свой опыт работы).
- Возможность поддержать честь своего учреждения.

Из 5 педагогов каждый признал материальное стимулирование важным, но не решающим фактором - каждый подчеркнул, что имеет возможность дополнительного заработка и не считает необходимым «напрягаться» (т.е. побеждать) ради призовых денег. Дескать, не хочу быть первым,- пусть кто-нибудь другой.

Из пяти педагогов один был дополнительно промотивирован следующим образом: «Представьте, для участия в конкурсе вам всем придется выполнить одинаковую работу – провести совершенно идентичную подготовку и, по сути, затратить равное количество

усилий. Только один из вас получит сумму, на 50% превышающую вознаграждение других – при прочих равных условиях». Выиграл педагог, получивший дополнительную мотивировку. В данном случае, значимым оказалось сравнение условий и дифференциация результатов.

Таким образом, грамотная мотивация является не только побуждением к действию, но и катализатором успеха - для осознанного получения знаний, для творческого и профессионального роста, для достижения поставленных целей.

Литература


1. Вагин И.О. Психология выживания в современной России.- М..-АСТ «Астрель Люкс».- 2004.
2. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции.- М..- 1971.
3. Сидоров И. Трамплин успеха. С-Пб..- 2000.



**Сивицкий Владимир**


## ПРИЧИНЫ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

История Человечества знает огромное количество войн: от локальных конфликтов до глобального противостояния. XX век стал кульминацией – за несколько десятков лет произошли две мировые войны, и трагические события тех лет продолжают ужасать сознание как очевидцев, так и последующих поколений. Но, к сожалению, нет никакой уверенности в том, «венец эволюции» человек окончательно усвоил эти жестокие уроки.

В любом конфликте, от семейной ссоры до мировой войны, есть позиция нападающего, т.е. завоевателя, и позиция отвечающего на попытку агрессии. Чтобы понять механизм возникновения и протекания конфликта, надо подняться над ситуацией, выйти за рамки позиции одной из сторон и провести объективный анализ причин и последствий. И поэтому писатели и художники, ученые и мистики во все времена в художественной или научной форме обращались и обращаются к тематике войны.

Само по себе стремление к завоеванию чего-то нового присуще всем людям и оказало огромное влияние на развитие и отдельного человека, и всей цивилизации в целом. Географические открытия, наука, спорт и многие другие сферы деятельности требовали и требуют неуклонной воли к достижению цели, настойчивости и целеустремленности. Это конструктивная сторона завоеваний, где происходит противостояние с трудностями, природой, неизвестностью и т.д.

Оборотная, деструктивная сторона завоевания связана со стремлением достичь цели за счет других людей («загребать жар чужими руками»), любой ценой («цель оправдывает средства»), насилием («закон джунглей: кто сильнее, тот и прав») и т.д. Ниже рассмотрим несколько типичных причин, которые толкают человека на агрессию к другому человеку и проявляют себя не только в военном противостоянии, но и в отношениях мирной жизни.

- *Удовлетворение личных амбиций*

Социальный статус человека определяет его возможности воздействия на окружение. «Государство – это я!» - заявил один из Людовиков и выразил этой фразой важную позицию: в условиях зависимости (социальной, материальной, духовной и т.д.) мнение подчиненного используется как обоснование действий, направленных на удовлетворение собственных нужд.

Этот прием активно используется на самых разных уровнях, и вот примеры: родитель навязывает свою волю ребенку, «заботясь о его будущем», учитель опрашивает учеников накануне экзамена, начальник организует собрание коллектива перед приездом комиссии, президент страны проводит репрессии «для блага народа» и т.д., когда за альтруистическими призывами и внешне благопристойными действиями скрываются

личные и корыстные мотивы. Порой идеалом честности выглядит Герострат, который не скрывал, что поджег одно из чудес света для того, чтобы войти в историю.

- *Стремление улучшить свое состояние*

Начать жить лучше – это нормальное стремление каждого человека, и увеличение материальных и духовных ценностей является обязательным атрибутом этого процесса. Но и предметы, и авторитет, и славу можно заработать, т.е. **создав** новое, а можно отобрать у других, т.е. **перераспределив** существующее. Во втором случае, особенно когда желаемое принадлежит другому (человеку, организации, стране), возникают предпосылки к агрессии. Многочисленные примеры этого есть в окружающем мире: от детского воровства игрушек и подростковых разборок до взяточничества и грабежа в любом масштабе.

Обычно завоевание для улучшения своего состояния происходит до столкновения с равной или превосходящей силой, но при ее отсутствии – практически бесконечно. Лучшие умы Человечества продолжают искать способы ограничения имперских претензий сильных мира сего: от санкций против тоталитарных режимов до антимонопольных законов в любой отрасли. Это очевидная и наиболее распространенная мотивация завоевателя для силового пути к цели, разрешения имущественной проблемы или приобретения социального статуса. Такая стратегия из-за постоянной борьбы с конкурентами приводит к необходимости поддерживать боеготовность и прилагать усилия по удержанию захваченного, т.е. к следующей причине агрессии.

- *Стремление избежать ухудшения (поддержать состояние)*

Многие конфликтные ситуации возникают с целью не улучшить, а удержать существующее положение или отношения, и тогда агрессия проявляется в форме репрессий, т.е. сдерживающе-карательных мероприятий. В этом случае легко скрыть момент завоевания, ведь агрессор часто выглядит как пострадавшая сторона, которая стремится сохранить порядок на захваченной территории, а сам факт предыдущего насилия может не упоминаться или замалчиваться. Партизанское движение в период войны и карательные действия против него – типичный пример такого противостояния. Другое проявление этой причины в военных действиях – упреждающий удар, захват контроля над тем, что может стать опасным в будущем, и новейшая история дает нам этому множество примеров.

Но стремление сохранить текущее состояние как универсальная причина конфликта присутствует и в других сферах человеческой активности: от ревности в межличностных отношениях до экономической конкуренции в мировом масштабе. И хотя это стремление может приводить и к негативным последствиям (консерватизм, застой), во многих случаях оно поощряется по принципу «лучшее – враг хорошего».

- *Экспансия своего мировоззрения*

Завоевание физическое всегда сопровождается завоеванием моральным - победитель устанавливает свой порядок и свое понимание мира. История Человечества знает немало войн, которые были начаты из-за желания «перекроить» мир по своему усмотрению, навязать свои ценности тем, кто их не признает.

Психологические корни стремления к такому завоеванию лежат в эгоцентричности человека и проявляются на разных уровнях: от принципа «я начальник, ты – дурак» до убеждения, что «мой образ жизни – единственно правильный». Чтобы понять, насколько велика эта проблема, достаточно узнать у человека причины его недовольства жизнью – в большинстве случаев это будут другие люди и «объективные» причины, с которыми можно и нужно бороться.

С развитием технологий и появлением оружия массового уничтожения силовой путь завоевания стал невыгодным и опасным, что сместило акценты современных завоевателей на борьбу за мировоззрение, которое может происходить совершенно незаметно и внешне мирными средствами – словами, подарками, благотворительными акциями. В психологии

хорошо известны приемы воздействия как на индивидуальное, так и на массовое сознание, широко используемые в сектах, экстремистских организациях, рекламе и пропаганде.

Манипуляция мировоззрением может осуществляться настолько виртуозно, что осознание зависимости приходит только при попытке сделать свой выбор, несовпадающий с «генеральной линией», но чаще такое желание даже не возникает – ситуация «выбор без выбора». Накапливаемое недовольство существующим порядком вещей выплескивается в поиске «врагов народа», войне с «жадными эксплуататорами», людьми другой расы или веры, просто с людьми, которые выделились из средней массы. Своевременно находя «козлов отпущения», можно очень долго сохранять влияние на мысли и поступки людей.

Но невозможно жить в обществе и быть свободным от него, а различные социальные системы веками формировали методы воспитания людей для своих нужд. Каждый из нас является не просто носителем определенного мировоззрения, но также его продуктом и корректором для следующего поколения. По моему глубокому убеждению, главным **критерием правильности мировоззрения человека является его удовлетворенность собственной жизнью**. При этом революционер, жертвующий всем ради своих убеждений, может быть счастлив в борьбе и оказаться несчастным, когда его враг исчезнет.

Но если мотивы завоевателя-лидера часто очевидны, то позиция завоевателя-исполнителя требует отдельного анализа, а легкость ее формирования вызывает серьезную тревогу. Передав право решения, а следовательно, и ответственность за содеянное, лидеру, исполнитель не обременяет себя оценкой результатов своих действий. Такую ситуацию хорошо иллюстрируют слова о солдатах группы «Центр» из песни В.С. Высоцкого «Не надо думать – с нами тот, кто все за нас решит!»

Конечно, требования армейского устава в подчинении вышестоящему начальнику категоричны, а за нарушение дисциплины предусмотрены самые суровые наказания, но история войны знает немало случаев, когда для того, чтобы остаться Человеком воин поступал по своим убеждениям наперекор приказу непосредственного командира и в итоге оказывался прав. Эти примеры позволяют нам увидеть психологический ключ ситуации: **без внутренней готовности совершить жестокость или подлость невозможно заставить человека сделать такой поступок** даже под гипнозом. Из этого следует, что захватнической войне обязательно предшествует период формирования захватнического мировоззрения.

Люди всегда боролись за право выбирать образ своей жизни, и в этом направлении, безусловно, достигнуто немало успехов. Однако свобода выбора сегодня нередко превращается в нежелание выбирать, причинами чего является **неумение делать выбор**, а в частности:

- неготовность нести ответственность за решение;
- боязнь ошибиться в процессе выбора;
- боязнь потерять возможность выбора;
- неверие в собственные силы и т.д.

В результате общество получает очередную партию иждивенцев, а громадный потенциал творчества и энтузиазма выплескивается в бессмысленном времяпровождении и, к сожалению, социально-негативных поступках. Социальный инфантилизм современной молодежи является отличной почвой для посева захватнических, в том числе и террористических идей – легко и быстро можно получить то, что до сих пор было недоступно. Ведь при вербовке боевиков финансовые аргументы уже давно вытеснили религиозные.

И не случайно были произнесены мудрые слова: «бойтесь равнодушных – с их молчаливого согласия свершаются все подлости в мире». Инфантилизм или цинизм в результате разочарования в будущем, равнодушие к страданиям других, избегание неприятных воспоминаний и сильных переживаний приводят к душевной пустоте непробиваемому панцирю эгоизма. Сознание таких людей становится легкой добычей для

любого манипулирования, а инстинкт самосохранения и безответственность приводит к подлости и жестокости.

В конце прошлого столетия военные империи были вытеснены империями экономическими и политическими, причем борьба по-прежнему идет без компромиссов. Однако все же есть надежда, что разум Человечества осознает хрупкость своего существования и обуздает деструктивные силы как отдельных личностей, так и различных группировок. Очень хочется верить, что в XX веке завершилась кровавая страница истории, а неуемная энергичность и предприимчивость человека, которые вывели его на вершину биологической эволюции, смогут реализоваться в созидательной активности, и будущее наших детей, за которое отдали свои жизни известные и безымянные герои, будет не мрачным и тоскливым, а светлым и радостным.

**Таипов Денис**

## ПОРОЧНЫЙ КРУГ СЕМЕЙНОГО НАСИЛИЯ.

Проблема насилия в семье – одна из актуальных социальных, медицинских, психологических, педагогических, правовых и экономических проблем, которая требует внимания специалистов, общественных организаций и объединений.

Социологические исследования последних трех лет показывают, что насилию в семье подверглись более 80% граждан РФ.

2680 преступлений, зарегистрированных в 2005 году в Челябинской области (население 1300000 человек), были совершены на почве семейно-бытовых отношений.

Насилие может быть проявлено в разных формах:

- Физическое (24% опрошенных)
- Сексуальное (1.5% опрошенных)
- Экономическое (17.5% опрошенных)
- Психологическое (57% опрошенных)
- принуждение к употреблению алкоголя, наркотических веществ и т.п.

Насилие в семье это мощный деструктивный фактор в отношении социального организма.

Насилие ущемляет свободу самовыражения и способность творчества, т.е. экзистенциальные потребности нашей жизни. Неудивительно, что насилие приводит человека в любом возрасте к нарушению психического и физического статуса и поведения, вплоть до завершенного суицида.

Даже наблюдение за проявлением насилия является мощным стрессогеном, способным значительно деформировать картину мира и модель поведения.

Будучи объектом насилия, человек способен утратить многие жизненные смыслы и ценности, в первую очередь, семейные и попасть в порочный круг универсальных проблем, таких как:

- страх показаться и быть неудачником, некомпетентным, ничтожным человеком
- глубокое чувство межличностного отчуждения, во-первых, из-за потери коммуникативных навыков, во-вторых, из-за неудовлетворенной потребности заботиться о других, любить и быть любимым и, в-третьих, из-за боязни других людей
- неуверенность в себе и отсутствие самоуважения
- переживания по поводу деструктивности и бессмысленности жизни
- переживание вины

И это далеко не единственный порочный круг. Одним из самых опасных порочных кругов является формирование у детей модели взаимоотношений между родителями и между родителями и детьми. Эта модель семейных отношений передается через

поколения как наследственное заболевание и выходит из рамок семьи в социальное пространство, где дуплицируется в отсутствие семейных традиций и педагогики. Насилие становится нормой или стереотипом социальных отношений.

В семье, практикующей насилие, меняется круг общения, друзей и знакомых, круг общих интересов и занятий, формируются ограниченные и деструктивные установки, образуются патологические внутренние и внешние, соседские, товарищеские и т.п. связи. Появляется напряженность в социальных отношениях. Продуктивные позитивные отношения трансформируются в конфликтные.

Эта семья уже не может играть центра психологической защиты и поддержки человека, среды, в которой он находит покой и отдых и выполнять функции воспитания и социального контроля.

Следующим этапом этого круга возникает желание ухода от реальности, интерес к алкогольсодержащим, наркотическим веществам и другим психотропным средствам и последующая аддикция, что ведет к дальнейшей антисоциализации.

Удельный вес преступлений, совершенных в состоянии опьянения, составляет 55%.

Антисоциализация только в рамках домашнего насилия выражается в преступлениях против личности, иногда принимая тяжелые формы, таких как угрозы убийством, умышленное причинение вреда здоровью, побои вплоть до убийства или доведения до самоубийства.

Следует не забывать и о том, что безопасность личности вообще, в том числе и в семье, является основой безопасности всего общества.

Чем дольше во времени существует насилие, тем выше вероятность развития наиболее деструктивных моделй, и тем труднее осуществлять психологическую коррекцию, лечение, социальную реабилитацию и адаптацию.

У женщин, подвергшихся насилию, выделяют следующие возможные модели поведения:

- «жертва – палач», с применением физического насилия и с неблагоприятным исходом вплоть до трагической смерти;
- «уход из реальности», с проявлениями тревоги и депрессии, возникающими при проживании собственного состояния как жертвы или палача и последующим употреблением психотропных веществ (наркотиков, алкоголя, крепких кофеинсодержащих напитков и т.п.);
- «уход в проституцию и порнобизнес» как поиск половой любви и безусловного принятия, которые подменяются сексуально распущенным и безответственным поведением. В данном случае возможна связь насилия и траффика, так как женщины с данным видом психологической защиты чаще оказываются вовлечены в сферы оказания сексуальных услуг;
- «уход в игорный бизнес». Тревога и депрессия уменьшаются за счет выделения адреналина и гормонов удовольствия при участии в игре в казино, на игровых автоматах, в азартных играх и т.п.;
- «стремление к восстановлению душевной целостности» с участием в деятельности религиозных сект, клубов по интересам. В этом случае такое участие занимает большую часть психической жизни и носит доминирующий характер, в то время как другие составляющие сферы жизни остаются вне зоны внимания;
- «уход в семью и материнство» с полной концентрацией внимания женщины на семейной жизни и выполнении исключительно семейных и материнских обязанностей без получения удовлетворения от их выполнения, что сопровождается вытеснением своей роли как личности в обществе;

- «назойливый шопинг» с чрезмерным посещением магазинов с навязчивым стремлением траты денег и приобретением как можно большего количества вещей, коллекционированием каких – либо предметов, причем это действие носит узконаправленный характер и помогает восстановить на какое-то время душевное равновесие;

- «фиксация на внешнем виде» с чрезмерным уходом за собой, излишней концентрацией внимания на своем лице, чрезмерным использованием косметики, частым посещением косметолога или пластического хирурга, которые носят сверхценный характер и являются приоритетом; при этом остальные жизненные сферы остаются без внимания;

- «трудоголизм» с полным посвящением себя работе, невозможностью чередовать труд с полнценным отдыхом, появлением чувства внутреннего дискомфорта во время отдыха и чрезмерная потребность в работе, отдаче указаний подчиненным; работа в выходные и праздничные дни с привлечением к этому всего рабочего коллектива

Максимальное деструктивное влияние на личность оказывают первые четыре варианта поведения, т.к. они ведут к глубокой деградации личности и сопутствующим психическим и физическим расстройствам. В остальных видах можно говорить о полном или частичном «сужении» жизненного пространства, что приводит к деформации личности и снижению качества ее жизни.

Проблема траффика неразрывно связана с проблемой насилия в семье. Траффик – это продажа людей, вовлечение людей в секс-индустрию. Основными жертвами траффика являются представители из стран третьего мира, различные меньшинства, дети и женщины. Торговлю женщинами также подпитывают современные тенденции переводить на законы рынка любую деятельность человека, в том числе, и сексуальную; в результате чего секс становится объектом купли-продажи. Это выражается в организации центров проституции, где встречаются поставщики и потребители «товара».

По данным исследования Донны Хьюз (профессор университета Роуд Айленд), мужчины, покупающие секс, не уважают и не хотят уважать женщин. Они хотят и могут при желании унизить, оскорбить и надругаться над женщиной, ребенком.

Мужья, партнеры, сутенеры и покупатели секса прибегают к насилию и угрозам для контроля над женщинами. В результате женщины переживают физические, эмоциональные и сексуальные травмы, они страдают от множества болезней, телесных повреждений, инфекционных заболеваний, психических расстройств. Большинство женщин обращаются к наркотикам и алкоголю. Многие женщины этой группы пережили ситуацию насилия в детстве.

Но как рождается насилие? В основе него всегда лежит межличностный конфликт, который может длиться иногда в течение многих лет и состоит из противоречия интересов, потребностей, средств и форм их удовлетворения.

Почему объект насилия продолжает повергаться такому воздействию? Причина в том, что вне семьи пострадавшие не могут найти для себя ни безопасности, ни жилья, ни финансовой, ни моральной поддержки, т.е. преимущественно, по социальным причинам. Кроме того, жертвы домашнего насилия не обращаются в социальные службы из страха перед агрессором и, в т.ч., из боязни его мести.

В судебной психологии и судебной психиатрии существует отдельный научный раздел – виктимология, которая изучает механизмы формирования насилия, особенности поведения жертвы и насильника, внутренниепредпосылки и факторы, приводящие к данному феномену в обществе.

В виктимологии часто используется понятие «жертвы» и «палача», как наиболее ярко отражающие суть их взаимодействия друг с другом в процессе насилия.

Основными психическими состояниями людей, находящихся в таких отношениях, наиболее часто встречаются:

- состояние зависимости от кого-либо (жертвы от палача или палача от жертвы)
- неосознанное получение удовольствие от боли (физической или душевной) – мазохизм или от причинения и созерцания проявлений боли – садизм
- привычный стереотип отношений по типу жестокого обращения в семье – традиции внутрисемейных отношений.

Среди опасных последствий – нивелирование ценности человеческой личности и жизни, что сопровождается следующими эмоциями и чувствами:

- страх
- - физического и др. воздействия
- - остаться в одиночестве
- - повторения актов насилия
- - смерти, травм
- - тяжелых утрат, лишений
- беспомощность
- грусть
- тоска за происходившее
- вина, проецированная агрессором
- стыд
- - разоблачение себя как беспомощного, несамостоятельного, незащищенного, имеющего различные недостатки человека
- - за неспособность принять решения и выполнить действия
- - за безрезультатность своих попыток облегчить страдания
- жалость к себе
- гнев
- - в отношении агрессора
- - в отношении окружающей среды – проецированный

Возможны следующие физические и психические состояния:

- утомление
- бессонница, нарушения сна
- ночные кошмары
- неопределенное беспокойство, тревога
- неясность мыслей, спутанность сознания
- снижение памяти и концентрации внимания
- головокружения
- сердцебиения
- тремор
- затруднения дыхания
- припадки удушья
- ощущение комка в горле
- тошнота
- диарея
- мускульное напряжение, доходящее до болевого симптома, в т.ч. головные боли, боли в спине
- расстройства сексуальной сферы
- другие психосоматические симптомы, симптомы тревоги и депрессии

Стрессоустойчивости в ситуации насилия способствуют:

- ощущение важности своего существования
- чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь
- открытость и интерес к переменам; отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития

Среди часто проявляющихся эффектов иногда наблюдаем некоторые патологические:

- сверхреактивность, которая проявляется в панической реакции, либо в попытках вновь проиграть ситуацию насилия
- оцепенелость, которая приводит к тактике избегания и попыткам социальной самоизоляции
- отреагирование, когда объект насилия стремится воспроизвести событие, связанное с насилием. Основная причина тому – самообвинение в неправильности действий. Бессознательно объект надеется, что при повторном проигрывании ситуации, его поведение будет более адекватным, а результат более удовлетворительным и в каком-то важном для него смысле продуктивным. Обычно этого не происходит. И даже часто происходит противоположный эффект с накоплением насильственного опыта.

Нередко семейное насилие приводит к комплексной травме, которая сопровождается психическими и физическими хроническими заболеваниями, алкогольной и медикаментозной зависимостью, наркоманией, социальным проблемам, дезадаптивному и суицидальному поведению. В этом случае не обойтись без профессиональной социальной, психологической и медицинской помощи.

Вывод.

Существует проблема семейного насилия. Последствия насилия деструктивны и опасны и затрагивают важнейшие сферы личной и общественной жизни. Феномен насилия рождается из порочного круга патологических семейных отношений и рождает новые порочные круги, вторгаясь в социальные сферы.

Необходимо создавать психолого-психотерапевтические программы для женщин и детей из семей с феноменом насилия. Важно выделять такие семьи и проводить психолого-консультативную работу с матерями таких детей, способствовать развитию личности и осознанию ответственности за свою жизнь и гармоничное и здоровое воспитание своих детей.

**Телепнева Ирина**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ СУДЬЕЙ

*«Справедливость следует за законом»*

Правосудие осуществляется только судом путём рассмотрения и разрешения в судебных заседаниях гражданских и уголовных дел.

Рассматривая уголовные дела, суд применяет к виновным установленные законом меры наказания либо оправдывает невиновных. Суд постанавливает приговор именем государства и организует свою деятельность на конституционных принципах: на основе равенства всех граждан перед законом и судом, коллегиального рассмотрения дел, независимости и подчинения только закону, обеспечения обвиняемому права на защиту,

презумпции невиновности, процессуального равенства сторон, открытого разбирательства дел во всех судах. ( Исключения предусмотрены законом.)

Деятельность суда осуществляется в сложных, часто психически напряженных условиях. Это требует ориентации в проблеме конфликтного социального взаимодействия, владения приемами релаксации – успокоения эмоционально возбужденного поведения отдельных лиц.

Важнейшее психическое качество судьи – эмоциональная устойчивость, толерантность, способность к конструктивной деятельности в эмоционально напряженных условиях. Судебный процесс воспроизводит драматические и трагические события действительности. Здесь повторно воспроизводятся страсти, ненависть, злобность и агрессивность различных заинтересованных лиц. Для регуляции этих эмоциональных проявлений необходимы выдержка, жизненная умудренность, спокойствие, терпимость, а также требовательность судьи как лица, наделенного властными полномочиями. Существенна и внутригрупповая коммуникативная деятельность судьи, его взаимодействие с коллегами.

Как известно, окончательное волеизъявление судьи по конкретному делу облекается в особую процессуальную форму, которая предусмотрена в законодательстве в виде конкретных решений по делу, определений, постановлений, наконец, в форме приговора.

Принятие судьей разнообразных решений организационного характера в виде постановлений, определений, например о принятии дела к своему производству, о назначении дня слушания дела, вызове свидетелей и т.п., как правило, не вызывает особых затруднений, поскольку в законе существует определенный порядок (алгоритм) выполнения тех или иных действий (процедур), которые требуется соблюсти в тех или иных ситуациях. Подробно процессуальный порядок принятия таких решений на каждой стадии уголовного, гражданского (арбитражного) процесса содержатся в соответствующих правовых нормах и изучается в уголовно-процессуальном либо в гражданско-процессуальном (арбитражно-процессуальном) праве.

Большая часть таких решений принимается судьями единолично и не вызывает серьезных осложнений в процессе их волеизъявления. Это можно объяснить тем, что процесс поиска правильного решения судьей в подобного рода случаях требует прежде всего активизации вербально-логического мышления, извлекающего из памяти те или иные правовые знания (понятия, категории, нормы и т.п.), с позиций которых оценивается сложившаяся ситуация: насколько составные элементы (признаки) этой ситуации соответствуют содержанию конкретной правовой нормы. И в случае их полного соответствия судьей выносится определенное решение, представляющее собой разновидность так называемых рациональных решений.

Весь ход принятия большинства таких единоличных решений на различных стадиях рассмотрения дела, начиная от оценки первичной информации, поступающей к судье, и кончая вынесением определения (постановления), в своей основе имеет тот или иной алгоритм построения логических операций, соблюдения предусмотренных законом процедур, произведя которые, можно прийти к какому-то однозначному выводу и принять решение. Поэтому судебные ошибки организационного, процессуального характера, которые все же встречаются при принятии подобных решений судьями, скорее связаны с их недостаточной квалификацией, нежели со сложностью решаемой задачи.

При принятии групповых решений составом суда, определяющих окончательные результаты рассмотрения то ли гражданского, то ли уголовного дела, роль профессионально значимых психологических факторов, прежде всего интеллекта, мышления судьи, значительно возрастает.

Остановимся несколько подробнее на некоторых из этих психологических факторах. Поскольку коллективное принятие решений составом суда представляет особую разновидность совместной профессиональной групповой деятельности, на членов такой,

пусть даже весьма специфической группы, на ход их мыслительной деятельности влияют тем не менее те же объективно существующие социально-психологические закономерности межличностного, группового взаимодействия людей.

В этих случаях провозглашенная в законе независимость волеизъявления судей как один из основополагающих принципов осуществления правосудия с психологической точки зрения далеко не всегда может быть реально достижима, поскольку любая – будь-то формальная (в данном случае), либо неформальная – группа функционирует под воздействием объективно существующих социально-психологических закономерностей межличностного взаимодействия, общения членов группы со своим признанным (формальным либо неформальным) лидером. И любой человек, оказавшийся в группе, в психологическом отношении не может быть полностью свободным от влияния на ход его мыслей, на его суждения группового мнения, от внушающего воздействия на него группы, ее лидера (в данном контексте – председательствующего).

Безусловно, все это оказывает в суде определенное влияние на процесс познания истины, который завершается принятием соответствующего коллективного (группового) решения. Причём, как отмечают некоторые исследователи данной проблемы применительно к судебной деятельности, подобный конформизм при принятии групповых решений (то есть составом суда) обычно бывает выше, когда дело касается сложных вопросов, например, определение виновности подсудимого, и намного ниже при обсуждении более простых вопросов, в частности меры наказания [1].

Учитывая эти объективно существующие социально-психологические закономерности функционирования группы, стремясь как можно сильнее смягчить их возможное негативное воздействие на членов суда, законодатель предусмотрел целый ряд гарантий, соответствующих правил поведения судей, входящих в состав суда, определенные процедуры в их взаимоотношениях.

Например: равенство всех членов суда при решении любых вопросов, возникающих при рассмотрении дела и постановлении приговора; решение всех вопросов по делу простым большинством голосов; объявление председательствующим своего мнения последним; право на особое мнение судьи, не согласившегося с решением большинства; обязательный отвод судьи, заинтересованного в деле.

Аналогичные правила предусмотрены и при разрешении гражданско-правовых споров в суде. Такого же рода гарантии предусмотрены законодательством и при рассмотрении дел с участием коллегии присяжных заседателей.

Безусловно, все эти правила и гарантии в определенной мере направлены на предупреждение судебных ошибок в процессе принятия тех или иных решений судами. Однако, к сожалению, в полной мере они не предотвращают их. И дело здесь вовсе не в отсутствии каких-то дополнительных гарантий, в низкой профессиональной квалификации того или иного судьи, а в тех психических явлениях, которые принято относить к так называемому человеческому фактору. Среди этих психических явлений следует указать на психическую установку, которая играет двойственную, в чем-то даже, если можно так выразиться, коварную роль.

Впервые на нее как на фактор, влияющий на появление судебных ошибок, обратила в 70-Х гг. внимание Т. Г. Морщакова. По ее данным, не менее 50% случаев отмены приговоров как не отвечающих требованиям закона (всего было изучено 1803 уголовных дела) в той или иной мере были связаны с обнаруженным ею влиянием *«эффекта психической установки»* на принятие судьями окончательных решений по уголовным делам.

По мнению Т. Г. Морщаковой, данная закономерность объясняется тем, что «установка предшествует всем, в том числе и познавательным, психическим процессам, влияет на их течение, направляет мышление субъекта в соответствии с определенными условиями, представляя собой готовность к определенной форме реагирования в различных видах деятельности».

В деятельности судей психическая установка, с одной стороны, выполняет положительную функцию, являясь своеобразной «психической гарантией максимальной мобилизации накопленных знаний». Под ее воздействием психические, познавательные процессы человека (восприятие, мышление, внимание и др.) приобретает строго избирательный характер, и вследствие этого каждая новая задача решается субъектом как уже прежде решенные им задачи.

С другой стороны, психическая установка может подталкивать судью к ошибочным выводам и решениям. В подобных случаях психическая установка судьи нередко бывает связана с «психологической значимостью предыдущих решений, состоявшихся по делу», т.е., по существу, с выводами следствия. А это, в свою очередь, по мнению Т. Г. Морщаковой, приводит к тому, что, во-первых, благодаря установке окончательное формирование внутреннего убеждения судьи часто задолго предшествует моменту удаления суда в совещательную комнату. И во-вторых, судья, подсознательно следуя сформировавшейся у него установке, в ходе судебного разбирательства невольно суживает пределы исследования обстоятельств дела, вследствие чего какие-то детали в познавательном плане становятся недоступными для его восприятия. В результате возникает явление, получившее название *«субъективной недоступности»*.

В ходе исследования механизма воздействия психической установки на мыслительные процессы, на формирование ошибочных решений судьями Т. Г. Морщаковой было выявлено три основные группы судебных работников, допускавших типичные для них ошибки при рассмотрении уголовных дел.

Первую группу составляли лица, которые правильно устанавливали обстоятельства дела, но под влиянием установки о виновности подсудимого, под воздействием обвинительного уклона, несмотря на наличие оснований для вынесения оправдательного приговора, не видели их и подписывали обвинительный приговор [2]. Это как раз те случаи, когда субъект видит новую задачу, но решает ее как старые.

Во вторую группу входили те, кто видел, что достаточные основания для вынесения обвинительного приговора отсутствуют, вследствие чего подсудимый должен быть оправдан, поскольку дополнительных доказательств о его виновности получить невозможно, либо в суде нужно провести дополнительные исследования, чтобы устранить неполноту предварительного следствия. Однако в отношении подсудимого оправдательного вердикта не выносилось, а само дело возвращалось для производства дополнительного расследования.

И наконец, в третьей группе находились те, кто при недостаточной обоснованности обвинения, подтвержденной в судебном заседании, участвовал в вынесении обвинительного приговора. Однако они определяли такую низкую меру наказания, которая явно не соответствовала тяжести содеянного, той мере наказания, назначение которой было бы необходимым, в случае полной доказанности виновности подсудимого. Причем это определялось вовсе не какими-то личностными качествами последнего, было связано с сомнениями судей относительно недостаточности доказательств виновности подсудимого, т.е. недостаточность доказательств виновности отражалась в чрезмерно мягкой мере наказания.

Какой вывод напрашивается из сказанного? Он достаточно простой: психическая установка сопровождает любую познавательную деятельность человека, в том числе, разумеется, и судебную, оказывая на нее как положительное, так и отрицательное влияние. Психическая установка обычно предшествует решениям, которые принимаются под ее воздействием. Для нейтрализации негативного влияния психической установки необходимо, чтобы она была достаточно гибкой и подвижной. Но это уже во многом зависит от самого человека, от его интеллекта, других качеств личности, которые, если он сам не раскроет в себе, никто за него это не сделает.

Серьезное влияние на появление ошибочных решений помимо психической установки, оказывают также различные психические состояния, которые может

испытывать судья, как и любой человек. Среди этих состояний Т. Г. Морщакова в первую очередь обращает внимание на состояние сомнения в момент принятия судьей решения по делу, утомления, психической напряженности (стресса), существенно ослабляющих его познавательную активность, проявление профессионально значимых способностей, опыта.

Состояние сомнения, которое нередко связано с состоянием тревожности, как правило, является результатом неуверенности судьи при оценке доказательств по делу. Если такое состояние, сопровождающее его интеллектуальную деятельность, не устранено, оно должно послужить основанием для решения тех или иных вопросов в пользу подсудимого.

Возникающие сомнения, колебания при рассмотрении дел различной сложности нередко обостряют, заметно усиливают состояние тревожности, которое у некоторых лиц может приобретать еще большую силу воздействия на их психику, сознание, снижая волевую активность человека, приводя его к неоправданной, крайне выраженной нерешительности в своих выводах и суждениях при принятии решений. Особенно заметно это бывает у лиц психастенического типа с избыточно высоким уровнем тревожности, с ярко выраженными чертами тревожно-мнительного характера, что может рассматривая в качестве одной из причин, объясняющих недостаточную профессиональную успешность некоторых юристов, появление у них различного рода психосоматических расстройств и заболеваний, связанных с их профессиональной деятельностью.

Поэтому судье необходимо постоянно сохранять на должном уровне самоконтроль за своим эмоциональным состоянием, настроением, поведением, особенно в процессе общения с окружающими его людьми, участниками процесса, с коллегами по работе. Ничто, в том числе и его личностные качества не должны вызывать у граждан сомнений в его объективности, справедливости и беспристрастности в отправлении правосудия.

Литература:

1. Морщакова Т. Г. Психологические истоки судебных ошибок и внутреннее убеждение судей. – М., 1990. – 43 с.

2. Рубежов Г. С., Баренбойм П. Д. Психологические вопросы судопроизводства / / Психологический журнал. – М., 1986. Том 7, №3., 90 с.

**Филиппович И.В.**

## ОСОБЕННОСТИ ПОДХОДА В РАННЕЙ КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

Многочисленными исследованиями доказано, что наиболее важным фактором личностного развития ребенка раннего возраста является удовлетворение его потребности в положительных эмоциональных контактах с близкими людьми, в первую очередь, с родителями. Именно система межличностных отношений ребенка с воспитывающими его взрослыми определяет в огромной степени качество и динамику развития личности ребенка, являясь условием полноценного проявления его способностей, и помогает процессу самореализации на каждом последующем этапе становления личности [1].

Бесспорным является также положение о том, что раннее начало коррекционно-педагогической работы способствует преодолению или сведению к минимальным проявлениям различного рода отклонений в развитии ребенка, выявляет и стимулирует его потенциальные возможности.

Раннюю коррекционно-развивающую работу принято рассматривать через призму социопсихоантропологического подхода, т.е. учитывая закономерности развития и социализации ребенка (в том числе и ребенка с особенностями психофизического развития) в особой или адекватной для его возможностей среде. При чем под особым образом устроенной средой в большинстве случаев понимается «предметно-

развивающая», «развивающая», и даже «образовательная» среда (Ю.Ф. Гаркуша, 2001). Само понятие среды, таким образом, несколько нивелируется, сужается до прикладной задачи, как если бы речь шла о временном преобразовании пространства, например, его расширении или сужении.

Особенности раннего возраста (сверхпривязанность ребенка к значимому взрослому, стремление к комфорту, спонтанность поведения малыша) указывают на непродуктивность, а иногда и невозможность организации временной, пусть очень «грамотной», но чуждой ребенку среды вне семейного окружения. Именно поэтому многие авторы указывают на желательность и необходимость участия родителей или значимых для ребенка взрослых в коррекционно-развивающей работе (Д. Лешли, Е.М. Мастюкова, Е.А. Стребелева и др.). Однако *участие* семьи есть лишь часть *сопричастности*. И это не игра слов. Семья для ребенка раннего возраста – естественная среда, и какой бы она ни была, эта среда для него желательна и предпочтительна. Следовательно, речь не должна идти об *организации* среды для ребенка раннего возраста с особенностями психофизического развития или факторами риска в развитии – она из разряда данностей, она есть как семейная среда. Но приоритеты в коррекционно-педагогической работе могут и должны быть смещены в сторону создания условий для *преобразования* семейной среды, превращения ее в адекватную для развития ребенка.

На основании анализа научно-методической литературы, результатов наших исследований, сделан вывод об актуальности взгляда на совокупность факторов, связанных с семьей и влияющих на преодоление ребенка как на «семейную среду».

Семейная среда является значительной частью социального и, одновременно, предметного и культурного пространства, особым типом жизнедеятельности, совокупностью связей, отношений и элементов среды. (Кузьмин А.И., 1997). В психологической науке вокруг категории среды практически отсутствуют специальные работы, направленные на решение конкретных прикладных задач.

В коррекционной педагогике и психологии средовой подход был заявлен как *семейно-центрированный* (Кожевникова Е.В., Мухамедрахимов Р.Ж., Чистович Л.А., 1999) в рамках реализации программы раннего вмешательства. Одним из наиболее существенных положений данного подхода является положение, согласно которому родители и другие члены семьи входят в команду специалистов наравне с профессионалами, считаются важными ее членами. В основе данного подхода лежит теория о раннем социальном взаимодействии ребенка и значимых для него взрослых и влиянии этого опыта на последующее развитие ребенка [2].

Преимущества подхода заключаются в вовлечении ближайшего окружения ребенка в коррекционное взаимодействие на основе переориентации родительского поведения и повышения психолого-педагогической компетентности значимых взрослых, организующих адекватную для ребенка среду. Данный подход наиболее отвечает специфике раннего возраста, не лишая ребенка привычных условий жизни, а всего лишь изменяя их в связи с особенностями ребенка. Кроме того, данный подход способствует формированию ответственности и активности со стороны родителей ребенка, препятствуя развитию «наученной беспомощности» или социальной аморфности значимых взрослых.

Дальнейшая разработка проблем среды развития в рамках коррекционной педагогики связывается нами с разработкой программ, методик и технологий преобразования естественной среды ребенка, т.е. создание адекватных условий для развития и социализации ребенка в семейном окружении, при непосредственном и активном участии значимых для ребенка взрослых [4].

Важнейшей теоретической проблемой является проблема развивающей среды как системного качества, характеризующего одновременно индивидуальное и социальное пространство развития личности, способы ее формирования. В рамках сформулированной концепции создания среды, способствующей преодолению или минимизации нарушений, отклонений или запаздывания развития ребенка раннего возраста, нами была поставлена

цель – научное обоснование, разработка и апробация технологии коррекционно-консультативной работы с детьми раннего возраста, являющейся пусковым механизмом преобразования семейной среды в связи с особенностями психофизического развития малыша.

В результате наших исследований, опыта практической работы, сделан вывод, что развивающая семейная среда должна обладать определенными характеристиками, а также отношениями в системе ребенок-взрослый и способствовать личностному развитию ребенка. Особенности «семейного климата», семейной «политики» по отношению к ребенку и его специфичности, интенсивность взаимодействия внутри семьи и характер взаимоотношений с социумом определяют, является ли данная семейная среда развивающей. В развивающей семейной среде взаимодействие взрослых и детей должно строится на основе равных ценностей, взаимного уважения, сотрудничества. Детско-родительские отношения должны содержать эмпатическое понимание, искренность проявления эмоций, адекватное восприятие возможностей ребенка.

Рассмотрим идеальную модель семейной среды адекватной специфичности ребенка раннего возраста, способствующей преодолению или минимизации его психофизического недоразвития.

Принципы, подпитывающие такую среду, прежде всего, принципы гуманистической направленности: принцип единства (единый мир людей) и принцип равенства (где мир взрослых и мир детей совершенно равноправные части мира человека), принцип сосуществования и соразвития (где взрослый способствует развитию ребенка н с целью формирования собственного потребностного будущего), принцип свободы (свобода выбора для взрослых и своевременное предоставление автономности ребенку). Данные принципы гарантируются *формой* организации – включенностью в коррекционно-развивающие мероприятия всех членов семьи; *видом* коррекции – каузальной, деятельностного плана, центрированной на ребенке; *содержанием* индивидуальной коррекционной программы, рассчитанной на способности и возможности ребенка; *процессуальной составляющей* – средствами, способами и методиками, которые применяются взрослыми в коррекционно-развивающей работе, а также их исполнительскими возможностями.

Ценностные ориентиры в идеальной семейной среде для ребенка раннего возраста с фактором риска в развитии понимаются не только как предоставление максимального комфорта для роста и развития ребенка, но и создание условий для его дальнейшего саморазвития: вера в его возможности, сотрудничество в виде предоставления разумной помощи, своевременное предоставление автономии. По большому счету, общечеловеческой ценностью нерефлексивного плана можно считать не просто счастье, а счастье ребенка, как его самореализованность и востребованность. А в данном контексте можно говорить о том, что идеальное родительское счастье заключается в устроенной старости, опекаемой любящими детьми и внуками.

Каковы же основные составляющие семейной среды, адекватной для ребенка раннего возраста с фактором риска в развитии?

Прежде всего, следует уточнить, что все эти составляющие касаются родителей или значимых для ребенка взрослых. Именно взрослые, а точнее некоторые их качества, действия и представления формируют ту атмосферу, которую внешне характеризуют как «условия жизни ребенка», изнутри как родительско-детские отношения. Сознательно абстрагируясь от материального аспекта и различий социально-культурного плана, сосредоточим внимание на том, что выражает степень комфорта предоставляемого ребенку семьей: родительское отношение (Варга А.Я., В.В. Столин, 1987), родительское поведение (Т. Гордон, 1975), психолого-педагогическая компетентность родителей или значимых взрослых (Мастюкова Е.М., Е.А. Стребелева, 1998; Лютова Г. М., 2002).

Идеальный образ родителей и значимых взрослых можно представить в виде набора *требующихся* характеристик. Это взрослый, принимающий или обладающий готовностью принять *любую* специфичность своего ребенка; выражающий свое приятие ребенка через любящее и разумное поведение; обладающий необходимым набором знаний в области

педагогики и психологии развития ребенка; поощряющий возможности малыша и способствующий реализации его потенциала [3].

Эти характеристики могут остаться всего лишь невостребованным списком, негативом непроявленного образа, если вовремя не будет запущен механизм их формирования, а точнее не будут созданы условия для запуска этого механизма.

Нами была разработана и апробирована консультативно-коррекционная технология педагогической помощи детям раннего возраста, в которой предусмотрена диагностика детско-родительских отношений, задающая направление консультативной работы; осуществляется последовательная образовательная, психопрофилактическая и психотерапевтическая работа с родителями (значимыми взрослыми) ребенка, формирующая условия для преобразования семейной среды.

Целью работы специалиста с родителями являлось создание оптимальных условий для развития личности ребенка через переориентацию родительского отношения в принимающее, центрированное на потребностях ребенка. Задачи психотерапевтической работы были направлены на создание условий, способствующих: формированию принимающего родительского отношения; установлению оптимальных взаимоотношений между всеми участниками коррекционного процесса, преобразованию собственно семейной среды в адекватную ребенку.

Учитывая особенности семей, воспитывающих детей с отклонениями в развитии, для оптимального сотрудничества с ними выделены следующие важные аспекты содержания психотерапевтической работы: позитивность диалога при консультировании и в коррекционном взаимодействии; преодоление пассивной позиции семьи и направление активности родителей на формирование адекватных условий для развития речи ребенка; коррекция родительско-детских отношений путем изменения родительского отношения и поведения на принимающее, центрированное на ребенке.

Основу этой работы составляли психотерапевтические беседы, направленные на выяснение трудностей воспитательного процесса, позитивная настройка на работу, связанная с созданием особых условий для ребенка в домашней среде и пр. Как правило, такая работа проводилась по мере возникновения потребности у родителей поделиться своими трудностями или сомнениями. То, что родитель обращался за советом к специалисту по собственной инициативе, говорило в пользу установки доверительных отношений. Однако в некоторых случаях возникал вопрос о пределе собственной профессиональной компетентности, когда акцент беседы смещался на серьезные психологические проблемы взрослых людей. В таких случаях специалист ограничивался активным (а лучше нерефлексивным) слушанием значимого взрослого и перенаправлением его к соответствующему специалисту: психологу, психотерапевту.

Формами организации психотерапевтической работы являлись индивидуальные экспресс-консультации родителей в ходе консультативно-коррекционных занятий, а также консультирование педагогом-дефектологом или психологом родителей или значимых взрослых отдельно. Те же задачи, но в форме групповой работы решались на занятиях семинара «Родительская школа». В программу семинара включены новейшие методические разработки по психопрофилактической и психотерапевтической работе с родителями детей раннего возраста. Программа семинара-тренинга была рассчитана на два года и включала в себя работу по указанным ранее направлениям психотерапевтической работы.

Теоретическим ориентиром в оказании психолого-педагогической помощи родителям или значимым взрослым ребенка раннего возраста с ОПФР нами были определены клиент-центрированная психотерапия и семейно-центрированный подход. Методическую основу психотерапевтической работы составили работы по проблемам: проведения родительской группы А.А. Аладьина, И.И. Заманской, Е.К. Лютовой и Г.Б. Мониной; взаимоотношений между специалистом и родителями В.В. Ткачевой, Е.Р.

Смирновой; взаимодействия в коррекционно-педагогическом процессе Т. Гордона, О.А. Карабановой и др.

Литература:


1. Варга А.Я., Смехов А.В. Психологическая коррекция взаимоотношений детей и родителей // Вестник МГУ: Психология. – 1986. – № 4. – С. 17 – 23.
2. Кожевникова Е.В., Мухамедрахимов Р.Ж., Чистович Л.А. Санкт-Петербургская программа «Абилитация младенцев» – первая в России программа раннего вмешательства // Педиатрия. – 1995. – № 4. – С. 112 – 113.
3. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Пер. с англ. – М.: Международная педагогическая академия, 1994. – 365 с.
4. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг общения с ребенком (период раннего детства). – СПб.: Речь: Творч. центр «Сфера», 2001. – 175 с.

**Ахунова И.Г. (г.Минск)**

## ЭТИКА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ВНИМАНИЯ К РЕКЛАМЕ

В современной рекламе принято считать правильной следующую модель: «Внимание—Интерес—Желание—Мотив—Действие». Можно ограничить эту модель первыми тремя составляющими, потому что этически приемлемая, психологически грамотная реклама ставит своей целью в первую очередь привлечь внимание потребителя, породить зерно интереса. Мотив и действие, как правило, становятся следствием заинтересованности потребителя, но отсутствие действия и активности потребителя не говорит о недостаточной эффективности рекламы.

Одно и то же рекламное сообщение разными людьми воспринимается по-разному. Одни с пониманием знатока оценивают рекламируемый товар, другие воспринимают саму рекламу как завершенный творческий продукт, третьи – удивляются возникшим в их сознании ассоциациям, четвертые воспринимают те стороны рекламного текста, которые по каким-либо причинам бросаются им в глаза.

Если реклама своей эмоциональной стороной сумеет привлечь внимание, то затем она должна заинтересовать своим содержанием, вызвать ту или иную реакцию, закрепить определенное эмоциональное состояние. Хорошая реклама не просто нравится, запоминается и заинтересовывает товаром или услугой, но формирует в сознании потребителя объемный, рекламный образ товара, который и побуждает впоследствии желание воспользоваться этим товаром или услугой.

Воздействие рекламы на потребителя зависит от содержащейся в ней адекватной оценки рекламируемого товара, грамотного изложения спокойных, «уверенных в себе» его достоинств, каждое из которых может стать главным аргументом в его пользу. Можно выделить два основных способа подачи достоинств товара:

- рациональный, который апеллирует к логике потребителя и раскрывает сущность рекламируемого товара, выделяет основной признак, отличающий этот товар подобной продукции;
- эмоциональный, который создает уникальный образ товара за счет невербального поведения персонажей рекламного ролика, цветового и изобразительного решения самой рекламы.

К числу глубоких и необходимых для создателей рекламы сведений, почерпнутых из опыта зарубежных коллег, относится исследование американского специалиста по рекламе Россера Ривса. В книге «Реальность в рекламе» он приводит закон, открытый на основе изучения нескольких сотен примеров из практики американской рекламы. Суть этого закона заключается в следующем: потребитель будет запоминать из рекламного объявления что-нибудь одно: либо один убедительный аргумент, либо одну убедительную мысль. В этом смысле приводить в одном рекламном сообщении несколько аргументов и рассчитывать, что потребитель запомнит их все, неэффективно. Он остановит свое внимание на одном, вероятнее всего, расположенном в начале или в конце сообщения. Несомненно, несколько доводов делают рекламу многогранной, яркой, масштабной, в некоторых случаях убедительной. Но главный аргумент должен стать своего рода концентрированным фокусом, глубинной сутью. Для того чтобы это произошло, в рекламном сообщении должно присутствовать уникальное торговое предложение – УТП, которое, как правило, состоит из трех частей:

1) каждое рекламное сообщение должно сделать потребителю конкретное предложение;

2) это предложение должно стать не просто кичливым восхвалением рекламируемого товара, оно имеет своей целью затронуть интерес практически каждого потребителя и объяснить ему, зачем ему нужен именно этот товар;

3) рекламное сообщение должно быть также конкурентноспособным и уникальным, потребителю нужно помочь понять, в чем суть уникальности рекламируемого товара.

Казалось бы, что может быть естественней и очевидней трех этих требований, но тем не менее далеко не всегда они соблюдаются современными создателями рекламы. Многословие и набор стандартных метафор, жонглирование сравнительными степенями прилагательных не придает рекламным сообщениям весомости, не заинтересовывают потребителя. Запоминается, заинтересовывает и нравится реклама с уникальным торговым предложением.

Говоря от этически уместных способах привлечения внимания к современной рекламе, можно отметить следующие:

- повторяемость, интенсивность, динамичность, контрастность, цветовое воздействие, размер букв, шрифт.

Приступая к созданию рекламного сообщения или разрабатывая концепцию, желательно использовать все эти способы, разумеется, если это допустимо в пределах вида и жанра самой рекламы. Так повторение изображения товара или качества, отличающего его от подобной продукции, интенсивность и динамичность фиксируют на этой рекламе непроизвольное внимание потребителя, а цветовое решение изображения, грамотное соотношение фигуры и фона, размер букв и шрифт вызывают интерес и дарят человеку положительные эмоции.

Создавая рекламу, следует помнить о том, что любую цель люди понимают иначе, чем человек, на нее указующий. Более того, всегда найдутся те, чье восприятие созданной вами рекламы будет нестандартным, либо те, кто просто неправильно ее поймет. Этого не стоит бояться. Под психологией восприятия подразумевается психология восприятия большинства, но отнюдь не всех потребителей.

Сегодня распространено мнение, что позитивная реклама запоминается хуже, поэтому она менее эффективна. Эту точку зрения можно встретить у тех ее создателей, кто не знает, что такое позитив и просто не умеет его воплощать на страницах газет и журналов, растяжках и рекламных щитах.

Безусловно, вызвать у потребителя негативную эмоцию проще, чем позитивную. Но ставя на чашу весов последствия негативной и позитивной рекламы, выбор становится однозначным: конечно, позитив. Но как?

Создать положительную эмоциональную атмосферу в рекламе помогают следующие элементы:

- интересный текст с доброжелательным содержанием в любой рекламе;
- краткость сообщения, грамотное расположение основного аргумента;
- приятные глазу потребителя иллюстрации;
- цветовое решение, фон, композиция изображения;
- если это телевизионная реклама – ритм и направление движения персонажей рекламного ролика, жесты, интонации и тембр их голосов.

Рекламное сообщение может быть не воспринято потребителем просто потому, что в нем присутствуют некоторые несоответствия между информацией, которая предлагается на вербальном и невербальном уровнях. Трудно воспринять также содержание, которое противоречит форме, или выбраны неточные соотношения фигуры и фона. Более того, даже тембр голоса персонажа может не соответствовать сути передаваемой им рекламной информации.

И, конечно же, реклама должна быть убеждающей. Делать ее таковой – не означает создавать ее скучной, сухой, серой, уныло рассказывающей потребителю о тех или иных достоинствах товара, убедить – не значит также внушить или заставить рекламируемый

товар приобрести. Этика убеждения предполагает критическое осмысление получаемой информации, соотнесение ее с личным, жизненным опытом каждого потенциального потребителя. Убеждение не исключает эмоционального компонента, а наоборот подчеркивает его наличие. Убедить человека купить товар можно только в том случае, если у него есть к этому товару интерес.

Итак, подведя итоги вышесказанному, можно сделать выводы о том, что заинтересовать товаром можно следующими способами создания рекламного сообщения:

1. Аргументами, основанными на неоспоримом, всеобщем, личностном опыте. Вопрос «Вы хотите сохранить молодость и здоровье?» относится именно к этому способу.
2. Созданием позитивного отношения к рекламируемому товару.
3. Наличием аргументации, предупреждающей о возможной опасности. Например, что может произойти с человеком, который нарушает правила дорожного движения. Чаще этот способ применяется в так называемой социальной рекламе.

Литература:


1. Бейда Л. Краткая история рекламы. Америка, 1991, №419.
2. Глушакоа Т.И. Кагиянц Л.С., Беклемишева о.и. Особенности восприятия и интерпритации россиянами рекламных сообщений, отражающих западную культуру //Тезисы докладов Международного конгресса по рекламе. М., 1994.
3. Карпинская О. Как ваше слово отзовется?/Рекламный мир. 1996. №8.
4. Лебедев А.Н. Психология российской рекламы: а нужен ли рекламисту потребитель?//Маркетинг и маркетинговые исследования в России.1996 а.№1.
5. Лебедев А.Н. Наружная реклама: экспериментально-психологический подход к оценке эффективности//Наружная реклама в России.1997 а.№9-10.
6. Пенькова Е. Приманка или пугало. Цвет в газетном объявлении//Журналист. 1993, №12.
7. Петрова Е.Ю. Психология создания рекламного сообщения. М.:Экс-пресс-Сервис, 1994, №6.
8. Психологический словарь. Под ред. В.П.Зинченко. Б.Г.Мещерякова.М., 1996.
9. Ривс Р. Реальность в рекламе.М.,1983.

**Битус Ирина**

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ИМИДЖ КАК СРЕДСТВО ВЫДЕЛИТЬСЯ ИЗ ТОЛПЫ И ПРОЯВИТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ.**

На сегодняшний момент в имиджелогии нет единого понятия имиджа, и это является одной из актуальных проблем. Имидж понятие многомерное, однако, имеет двойственную природу: социальную и психологическую.

С точки зрения социально-психологической концепции имидж определяется как символический образ субъекта, создаваемого в процессе субъект-субъектного взаимодействия. Индивидуальный имидж проявляет себя именно в этой плоскости системы общественных отношений.

В соответствии с практикой принятого в имиджелогии, индивидуальный имидж – это имидж субъекта, а попросту человека (т. к. существуют имидж группы, организации, товара, предмета, страны и т.д.)

В самом названии индивидуальный имидж заключено его важнейшее свойство, которое состоит в том, что, если рассматривать индивидуальный имидж в качестве символической структуры, то центральное место в ней занимают символы, отвечающие за *индивидуацию,* т.е. выражающие индивидуальные качества субъекта, свойственные только данному лицу, отличающие его от всех других людей, задающие его индивидуальность.

Важность символов состоит в том, что они содержат в себе больше информации, чем обычное слово, действие и т. п. С помощью символов есть возможность подключиться к иным более информационно насыщенным сферам. П. Флоренский говорил, что символ больше самого себя: «Символ есть такая сущность, энергия которой, сращенная ил, точнее, растворенная с энергией некоторой другой, более ценной в данном отношении сущности, несет, таким образом, в себе эту последнюю». Политики и государственные деятели стараются подключиться к позитивно окрашенным символам, тем самым, приводя в действие закон подключения, а именно подключаясь к позитивно или негативно окрашенному символу, то сам в ответ становится позитивно или негативно окрашенным. Символы обладают колоссальным объемом информации, поскольку аккумулируют человеческий опыт, отмечая его ключевые моменты. Именно по этой причине человечество порождает символы и сражается за символы разделяющие типы жизнедеятельности и социальные группы. Символы четко отделяют события друг от друга, пространство и время. Символ коллективен, в то время как слово одновременно и коллективно и индивидуально, поэтому символ обладает более высоким статусом, чем слово. Символы редко вступают в противоречие друг с другом, обитая каждый в своей нише. Подобные же столкновения сознательно создаются людьми, искусственно фиксируя сферу применения символов. Символы не складываются в общую грамматику, ее под них подгоняют люди. Символ идеален с точки зрения технологического подхода при построении индивидуального имиджа, все воздействия обязательно опираются на символы.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что символическая природа имиджа, а частности индивидуального, предполагает то, что при построении и функционировании имиджа обязательно общение, социальное взаимодействие т.к. результаты его восприятии всегда разделяются с индивидом с другими людьми. Сама сущность имиджа подразумевает то, что он создается как образ своего «Я» для других.

При построении индивидуального имиджа очень важно насыщать его символами, обозначающими и отвечающими за индивидуальность человека.

Термин «индивидуальность» в Психологическом словаре определяется как неповторимость, уникальность свойств человека. Под индивидуальностью понимается своеобразие свойств человека, проявляющихся в интеллекте, темпераменте, системе убеждений и установок и др. С точки зрения иерархической организации психологических свойств человека, то здесь индивидуальность выступает как высший уровень этой иерархии по отношению к индивидному м личностному уровням, представляя собой

уникальное сочетание всех свойств человека как индивида и личности. По образному выражению Б.Г. Ананьева, личность является «вершиной» структуры психологических свойств, «индивидуальность» - «глубиной» личности.

Единственным способом проявить свою индивидуальность является самореализация. Задача самореализации заключается в необходимости привести свою неординарную, уникальную систему установок в соответствии с основными общепринятыми ценностями, «вписать» ее в общезначимую матрицу значений.

На этом основании строится и создается индивидуальный имидж. Задача заключается в том, чтобы систему своих индивидуальных смыслов убеждений, установок адаптировать, перевести на общепринятый язык значений, дабы сделать форму своего имиджа понятной и распознаваемой другими субъектами. Уникальность как элемент структуры имиджа необходим для полноценности и завершенности всего многосложного конструкта, поскольку имидж без индивидуальных черт личности человека остается лишь шаблоном, «мертвой» маской отражающей лишь стандартные черты. Использование «полуфабриката» имиджа необходимо на начальной стадии создания имиджа. Человек продумывает, простраивает, примеривает на себя различные роли, «маски» и подбирает наиболее подходящую, и только после этого насыщает выбранный образ индивидуальными чертами. По сути, индивидуальный имидж построенный на основе своей уникальности – есть отражение внутренней сущности, натуры человека. Свое уникальное проявление возможно только в процессе самореализации в плоскости социального взаимодействия. При этом как подчеркивал Юнг, самореализация человека в социуме вовсе не должна выражаться в принятии им стандартизированных, «усредненных» качеств. Напротив, для поистине яркой, незаурядной личности самореализация означает максимальное проявление ее уникальности.

Сила индивидуального имиджа определяется наличием и сочетанием трех компонентов: *отличительность, значимость и последовательность*. Имидж начинает «работать» и набирать силу, когда сделан выбор во что верить, а затем принимается решение действовать в соответствии с собственными убеждениями. В этот момент человек намеренно выделяет себя из общей массы. Принятие на себя обязательства означает, что действия будут соответствовать словам вопреки возможным неблагоприятным обстоятельствам. Поскольку не все люди могут разделить убеждения другого, следование «своим путем» часто требует мужества и это уже само по себе выделяет из толпы.

В заключение можно сказать, что в сущности, то, как поступает человек исходя из собственной системы ценностей и убеждений и выделяет его из общей массы, потому – что индивидуальный имидж не лакировка, не маска которую надевают, чтобы предстать перед окружающими в более выгодном свете. Это отражение внутренне присущих вам и только вам ценностей и идеалов.

Литература:

1.Перелыгина Е.Б. «Психология имиджа», Аспект пресс, Москва 2004 г.

2.Почепцов Г. «Коммуникативные технологии XX века». Рефл–бук «Ваклер», 2000 г.

3.Макнелли Д, Спик К.Д. «Как выделиться из толпы, или формула персонального брендинга» Москва, 2002 г.

*И.Г. Белавина, Г.П. Бутенко*

# ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНОСТИ ЧЕРЕЗ ИНТЕГРАТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ
## на примере обучающей и развивающей программы «Планета – наш Дом»

Начало тысячелетия – время, которое ставит человека перед необходимостью размышления о путях дальнейшего движения. Размышления о современности, о будущем и прошедшем все чаще сопровождаются вопросами ***о роли духовной культуры (духовности)*** в современном цивилизованном обществе. От того, как будет понята их взаимосвязь и обусловленность, а также их роль и значение в развитии человека, будет зависеть направление того пути, по которому пойдет ***образование с целью развития нового сознания.***

Понятия «духовность», «духовная культура», «духовное начало» для современного человека (и педагога в том числе) являются понятиями достаточно расплывчатыми в противовес понятию «цивилизация», которая чаще всего ассоциируется с техническим прогрессом и информатизацией всех граней жизни человека.

Размышления по поводу дальнейших путей движения вперед требуют нового осмысления прежних, почти утраченных требований к содержанию целей и задач образования. Необходимо ясно представлять, что ***образование является*** для общества ***ядром и основой внутренней трансформации и развития нового свободного сознания.***

Образование должно соответствовать современным научным и духовным представлениям *об общей картине мира* и исходя из таких представлений формировать у подрастающего поколения такое сознание, которое поможет ему найти и самореализовать себя как личность, включенную в общемировую систему жизни. Только такое ***осознание предназначенности педагогической деятельности*** позволит обеспечить ***опережающее развитие самой образовательной системы.***

Ученые гуманистической направленности обращают особое внимание на «серьезный кризис сознания, действий и поступков человека, который привел все человечество на край пропасти». Э.Фромм образно и емко называет его «крахом Больших Надежд, порожденных Великими Обещаниями Безграничного Прогресса». Э.Фромм выделяет те психологические предпосылки сознания и личности человека западно-европейского менталитета, которые породили «глобальные общечеловеческие последствия – утрату ценности и смысла человеческой жизни». Безудержный рост товаров и услуг, направленный на удовлетворение и максимальное наслаждение, подогревает алчность, эгоизм и себялюбие. Это и есть те скрытые причины, которые породили «крах Больших Надежд». Э.Фромм видит смысловые корни возникновения «Великих Обещаний Безграничного Прогресса» в чувстве господства над природой, безграничного и ненасыщаемого желания материального изобилия.

Не только работа Э.Фромма, но и работы других известных философов и психологов посвящены поискам путей выхода из этого тупика (Д.Медоус, А.Печчеи, Р.Атфилд, Л.Уайт-мл., А.Швейцер и др.). Их объединяет общая мысль о необходимости ***формирования новой этики, нового отношения к природе, нового стиля мышления, новых черт личности человека нового тысячелетия, т.е. развития нового сознания, или «свободного сознания»*** (В.В.Козлов).

Сущность, содержание и последствия жизнедеятельности человека, отразившиеся прежде всего на среде обитания, оформились, выразились в проблеме наступления экологической катастрофы. Так наука, культура, образование были поставлены перед суровой необходимостью – ***найти пути решения проблем бездуховности культуры и воспитания, относящихся прежде всего к человеку и его жизни на планете.***

В качестве одного из возможных вариантов решения этой проблемы нам видится широкое ***применение обучающей и развивающей программы «Планета – наш Дом», основанной на интегральном методе «Бескризисного развития свободного сознания».*** Метод позволяет органично объединенить в целостное те фрагменты из области культуры, этики, психологии и естественно-научных знаний о природе, которые позволяют снять первопричину, породившую современное состояние окружающего мира – представление о человеке, как о «венце природы» с безответственным и потребительским отношением к самой природе.

Попытки такого подхода видны в работах философов, в которых представлены *основы экологической этики* (Б. Калликот и др.). Они определяют отношения, поведение и действия человека, направленные на естественное окружение. Калликот Б. выделяет три уровня развития новой этики жизни человека на земле: какова природа природы, какова природа человека и каким образом человек должен относиться к природе? Он делает важный вывод, что корни потребительского отношения лежат ***в западном менталитете,*** в особенностях западной логики и мышления, которые не включают в рассмотрение фундаментальную (метафизическую) сущность природы, исключая природу из сферы моральной оценки. Подобный поиск ответов на сходные вопросы можно найти и в работах отечественных исследователей (И.С. Кон, Б.С. Братусь, А.Ф. Лосев, Ю.М. Орлов и др.).

Известно, что сознание и самосознание возникает на основе двух реальных предпосылок – ***труда и общения. Изменение отношения к труду*** влечет за собой изменение и ценностной иерархии видов деятельности, в которых человек усматривает преимущественную сферу ***своей самореализации. Изменение стиля общения*** с ребенком, в частности педагога, как представителя временного среза социума, ведет к перестройке всей иерархической структуры личности и ее ценностей. Достаточно вспомнить примеры великих педагогов прошлого – Макаренко, Ушинского, Сухомлинского и других. Вот почему подготовке современного педагога, работающего по программе «Планета – наш Дом» уделяется особое, дополнительное внимание.

Понять, какие же качества личности более всего соответствуют предполагаемому образу человека XXI века, можно при анализе работ, лежащих в области ***семиотики и культуроведения***. Так, Ю.М. Лотман выделяет ряд важных положений, которые помогают «сконструировать» новые параметры, новые ценностно-нормативные установки развития личности, не имеющие места в арсенале современных психологических характеристик.

В семиотике и культурологии различают культуры, ориентированные преимущественно на предметную деятельность и объективное познание и культуры, которые больше ценят созерцание, интроспекцию. Первый тип культур подвижнее и динамичнее, но может быть подвержен опасности духовного потребительства. Культуры, ориентированные на созерцание, интроспекцию, способны развивать большую духовную активность, однако часто оказываются значительно менее динамичными, чем этого требуют нужды человеческого общества.

Следовательно ***«новоевропейская модель человека является активно-предметной»*** и все усилия социума направлены на формирование личности в деятельности, в которой она преобразует (завоевывает) материальный мир, природу и самое себя.

В противоположность западной ориентации в культуре Индии и других стран Востока формируется иное отношение к труду. В нем прежде всего отсутствует ***привязанность к плодам своего труда, при полном погружении в сам процесс деятельности.*** Анализ особенностей творчества, истоков вдохновения дает основание для вывода, что только такое отношение к деятельности, полная сосредоточенность на ней обязательно вызывает яркие мгновения наполнения человека высшим смыслом.

Отечественные гуманисты современности понимали необходимость изменения утвердившихся позиций и приоритетов в подготовке личности к профессиональной

зрелости. По утверждению Д.С. Лихачева, «существует потребность в культуре, общество не выносит культурного вакуума». Современное же отношение человека к природе и культуре очень своеобразно. ***«Нельзя забывать, что «запас» культурной среды в мире крайне ограничен, и он истощается со все прогрессирующей скоростью. Техника, которая сама является продуктом культуры, служит иногда в большей мере умерщвлению культуры, чем продлению ее жизни». (Д.С. Лихачев)***

На наш взгляд, одним из путей преодоления возникшего кризиса в образовании является попытка синтеза западного и восточного отношения к себе, другим людям, окружающей природе, к своему труду, этот синтез также был заложен в основу программы «Планета – наш Дом».

Э.Фромм в книге «Иметь или быть» приводит интересное сопоставление различных по качеству процессов усвоения знаний, развития познавательной мотивации, целеустремленности и осознанности учебной деятельности между студентами, избравшими восточный способ взаимодействия с миром («бытийный»), и студентами, для которых «обладание» ***является*** детерминирующим моментом их учебы и жизни. Студенты с «бытийным» стилем отношения к жизни и миру имеют качественно более высокие изменения не только познавательной сферы, но и личности.

Созерцательное отношение к миру наиболее ярко выражено в культуре Японии. Японцы очень тонко чувствуют красоту природы, их отношение к ней опосредовано представлениями о человеке как одной из частиц мироздания. В культуре Востока, а в Японии особенно, распространены не потребительские, а охранно-созерцательные отношения и нормы поведения.

Авторами был осуществлен поиск предметной среды, которая могла бы стать исследовательским базисом для отслеживания развития духовности и отвечать теоретическим положениям, сформулированным в методе «Интегративного бескризисного развития свободного сознания» в эпоху глобальных технолого-информационных процессов. Такой предметной средой наилучшим образом является понятие «экология» в его наиболее широком смысле.

В связи с многоплановостью и неоднозначностью понятия «экология» как предмета изучения, дисциплины, области знания, авторы придерживаются наиболее широкого взгляда, удовлетворяющего современному пониманию «экологии» как области, которая ***исследует положение и роль человека на земле и его влияние на экосферу ПЛАНЕТЫ.*** Осознание включенности цивилизации в систему более высокого порядка требует от человека б***о***льшей осознанности и ответственности, поскольку от принимаемых им решений зависит тот хрупкий баланс сил, который удерживает систему от выхода из равновесия. Некоторое время назад – это была угроза ядерной войны, теперь последствия техногенных аварий и экологический дисбаланс.

Любая педагогическая задача должна быть ориентирована на перспективную цель. Занимаясь развитием духовности у детей, надо хорошо понимать, что уровень духовности самого педагога нуждается в постоянном развитии и трансформации, особенно на рубеже эпох, когда происходят быстрые и порой катастрофические изменения окружающего мира.

Авторы ставили перед собой *цель* – разработать программу, которая дала бы возможность решения этой масштабной задачи воспитания духовности посредством простых психологических методик и педагогических приемов. Обучающая программа, составляющая ядро проекта, направлена на решение задач разных уровней:

1. Уровень развития духовности детей, занимающихся по программе.
2. Уровень развития духовности взрослых: педагогов, родителей, психологов, социальных работников, непосредственно работающих с детьми.
3. Организация обеспечения и реализации самой программы в социуме.

В настоящее время на практике реализовано два этапа программы, работа ведется с возрастным составом детей, начиная с пяти лет и включая начальную школу. Именно в

этом возрасте возможно формирование начал этического поведения, новых ценностных отношений к природе, самому себе и другим людям. Это возраст «сенситивного восприятия», непосредственных впечатлений, ярких и красочных образов, начало интеллектуального развития, пробуждения интереса к познанию мира. Ведется и работа с педагогами, работающими по программе, для повышения их профессионального мастерства и проработки внутриличностных проблем.

Вопрос «с чего начать», помимо определения «стартовой точки» и места приложения сил требует еще и осознания того, каким же должно быть *содержание начальной программы развития нового свободного сознания*. В качестве такого содержания было выбрано «литературное зеркало», включающее огромное количество нравственных эталонов, образцов поведения. Из сокровищ золотого фонда литературы и кладезей народной мудрости, фольклора в помощь педагогам была создана хрестоматия для занятий с детьми по программе, к ней добавились слайд- и аудиоматериалы для возможности проведения интегративных уроков.

В своих разработках, ориентируясь на общую цель, мы использовали следующие принципы: ***не столько обучать – сколько воспитывать, не столько прививать моральные нормы – сколько развивать познавательные процессы.***

Многими авторами, к сожалению, при создании программ обучения эти общеизвестные истины не всегда учитываются. Кроме того, в традиционной системе проверка качества обучения, качества запоминания, усвоения материала и т.д. чаще всего происходит с помощью оценок или тестирования. Однако отношение человека к миру, к социуму, уровень его духовности, степень понимания глобальных проблем, его хозяйское, а не потребительское отношение к миру – такие параметры, к сожалению, не включаются в оценочные суждения о качестве подготовки школьников к будущей жизни. Ссылаясь на модель, разработанную В.В.Козловым, можно сказать, что материальные и социальные составляющие личности хоть как-то тестируются в школьном обучении, а вот духовные, к сожалению, – остаются далеко за рамками школьных программ. Понятие ***духовности*** авторы не сводят к религиозным представлениям, а понимают широко, как ***проявление высшей предназначенности каждой индивидуальной проснувшейся сущности, обладающей свободным сознанием.***

Все эти вышеизложенные принципы были объединены авторами в некое мировоззрение, а затем конкретизировались в научно-исследовательской работе и практическом приложении в реалиях отечественного образовательного социума на протяжении 11 лет. В 1996 году обучающая и развивающая программа получила название «ПЛАНЕТА – НАШ ДОМ» и была отмечена почетной грамотой ЮНЕСКО.

Программа «Планета – наш Дом» характеризуется:

1. ***Широким междисциплинарным взглядом***, объединяющим в одном предмете знания практически всех естественнонаучных дисциплин: биологии, географии, астрономии, физики, химии. На уроке дается именно синтез знаний, он не подменяет отдельные предметы по содержанию или способу подачи материала.

2. Особым наполнением понятия ***«педагогическое мастерство».*** Ведь качество обучения непосредственно зависит от умения пробудить интерес к предмету, от понимания педагогогом психологии учащихся, от применения им особых техник и психотерапевтической проработки личности самого педагога.

Содержание программы легко усваивается педагогами и не имеет привязки к конкретному учебному предмету. Программа направлена на развитие духовности и креативности, предусматривает особые приемы диагностики учащихся, включает в себя многообразие приемов и способов построения новых интересных уроков.

**Благодаря интегративному методу работы** и особому взаимодействию с детьми:

1. Обучение детей становится *индивидуализированным*, независимо от количества детей в классе (до 30 человек).

2. У ребенка пробуждается ***подлинный интерес к предмету***.

3. Знания детей приобретают ***интегративное психологическое качество***.

4. Без специального заучивания и привычных для традиционного обучения повторений дети спустя год воспроизводят сложные законы и свойства с хорошими показателями точности и большим интересом.

***В чем же секрет такого результата?*** Данная программа учит созидательным мыслям, учит ненавязчиво – не дидактически, а через красоту окружающего мира, через интегральное построение уроков, задействуя все органы чувств и используя для этого лучшие зрительные, музыкальные и литературные образы. Через творчество и красоту ребенку можно передать радость жизни, радость творчества, ощущение целостности, причастности к происходящему и ответственности за единство жизни, то есть вырастить человека ДУХОВНОГО, РАЗУМНОГО, СОЗНАТЕЛЬНОГО.

Благодаря сочетанию интегрального характера передаваемых знаний с полным погружением ребенка в процесс познания нового (с задействованием в процессе обучения не только интеллекта, но и всех способов восприятия информации, а также эмоций и чувств) происходит не механическое усвоение предмета, а естественный процесс роста и развития. Ребенок усваивает новые знания так же легко и просто как дышит, находясь в естественной среде, которая сама постоянно побуждает его познавать себя. Благодаря этому у детей поддерживается творческое отношение к жизни в целом, они начинают понимать истинное положение и роль человека на Земле, и учатся *гармонично* строить свои взаимоотношения с миром. Такое ***новое, активное отношение детей к миру*** побуждает меняться и родителей. Родители вовлекаются в процесс созидания, заражаясь позитивным творчеством, свободно посещают уроки, которые принципиально являются открытыми, участвуют в проведении праздников, в создании СВОЕЙ КНИГИ окружающего мира, книги с большой буквы. Таким образом творчество выходит за рамки занятий, оно продолжается и дома, а в школах и дошкольных заведениях возникают и начинают расширяться «островки творчества». Создание особой творческой атмосферы в школе становится катализатором мощных позитивных процессов, которые иррадиируют на близлежащий социум.

Таким образом возникает ЕДИНОЕ ОБУЧАЮЩЕЕ ПРОСТРАНСТВО, внутри которого осуществляется раскрытие творческих возможности детей, интеграция с социумом, развитие широкого мировоззрения, и ВОСПИТАНИЕ ДУХОВНОСТИ, как соотнесения себя и своих возможностей с ответственным отношением к окружающему миру и реализации СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ.

**Н.А.Дубинко**

## ВЫБОР КАРЬЕРЫ – КАК РЕГУЛЯТОР КАРЬЕРНОГО РОСТА

Динамичные изменения, произошедшие в Беларуси за последние десять лет, потребовали существенного повышения роли системы государственной службы. Все более очевидной становится зависимость успешности социально-экономических преобразований, стабильности развития и функционирования общественной системы не только от оптимизации самого механизма управления, но и от повышения эффективности деятельности кадров государственного аппарата. Во многих случаях такое повышение эффективности связано с личностно-профессиональным развитием госслужащих, осуществляемым в процессе их кадрового роста и карьерного движения.

Значительную роль в осуществлении госслужащими своих функциональных обязанностей с максимальной эффективностью играет разрешение ключевых вопросов их профессиональной карьеры. Это подтверждают исследования, проведенные в Институте государственной службы Академии управления при Президенте Республики Беларусь. Зафиксирован достаточно четко выраженный интерес значительной части госслужащих (67%) к должностному и профессиональному росту, тогда как удовлетворенность госслужащих своим социальным и служебным положением определяется в пределах 10-13%. Статусная устойчивость (или неустойчивость) относится к числу факторов,

вызывающих наибольшую озабоченность госслужащих. Причем чиновники высоких уровней управления заметно чаще испытывают неуверенность в устойчивости своего служебного положения, чем чиновники-исполнители [2; 7].

Несмотря на то, что в стратегическом плане интересы общества, государства и личности в обеспечении благоприятных условий для карьерного роста госслужащих совпадают, тем не менее в реальной жизни на пути служебного продвижения многих работников встречается немало правовых, организационных препятствий, существенно сдерживающих должностное развитие персонала, снижающих заинтересованность работников в достижении максимальных результатов своего труда. В конечном итоге сложившаяся практика отбора работников, их оценки и продвижения по службе, несовершенные кадровые технологии, бюрократизированный стиль служебных отношений препятствуют росту эффективности государственной службы [1; 9].

Не случайно в последние годы в психологической науке все чаще стали появляться различные публикации по вопросам управления карьерой. Большинство из них базируются на материалах западных авторов, которые отражают практику кадрового менеджмента в области предпринимательства. В то же время проблемы карьеры и отбора кадров в системе государственной службы затрагивают внимание ученых крайне незначительно и в основном - в ракурсе административного управления должностным продвижением персонала. Сегодня такой подход не может быть достаточным. Становится очевидной необходимость научного осмысления карьеры как сложнейшего психологического феномена в жизнедеятельности человека и организации, к сожалению, воспринимаемого на обыденном уровне до сих пор в негативном отношении [3; 4].

**Функционирование системы формирования управленческих кадров определяется взаимодействием в плане ее общего назначения шести элементов: моделирования, оценки, планирования, движения кадров, стимулирования, обучения и подготовки.** Характер ее функционирования изменяется в зависимости от информации о внешней среде и достигнутых результатах, система обладает свойствами адаптивности.

Одним из элементов системы выступает **моделирование**. Управленческая деятельности требует выяснения характера управленческого труда госслужащих, возникает необходимость построения общей профессиограммы управленческого труда, определения специфики труда для госслужащих различных уровней управленческой иерархии. С этой целью применяется профессиография. В психограмме, составной части профессиограммы, на основе общих требований определяются необходимые и некомпенсируемые свойства, наличие которых обязательно для руководителя, а так же учитываются противопоказания к управленческой деятельности.

Как видим, профессиограмма призвана отражать взаимосоответствие профессии и человека, констатируя не только требования профессии к деятельности и личности человека, но и предусматривая требования личности человека к профессиональной деятельности. Профессиограмму государственного служащего необходимо периодически обновлять с учетом того, что управленческий труд развивается, усложняется, возрастают требований общества к квалификации руководителя, углубляется специализация внутри управленческого труда, обособляются отдельные функции, появляются новые специальности; увеличиваются требования самих госслужащих к условиям своего труда, возрастает их потребность в самореализации своей личности, в психологическом и социальном комфорте - стабильности, социальных гарантиях.

Задачей ближайшего будущего является создание моделей деятельности различных классов управления. Модели, отражающие требования деятельности и системного окружения,, вероятностные модели должностного продвижения являются основой оценки, планирования управленческого пути, определяют характер стимулирования особенности обучения и подготовки руководителей.

При анализе системы формирования управленческих кадров важна классификация, в основе которой **объект оценки**. Оценивается уровень развития интегральных управленческих способностей руководителей. Прежде всего, такая оценка необходима для планирования управленческого пути, обучения и подготовки потенциальных руководителей. Примером может выступить перспективный кадровый резерв, сформированный из числа студентов, молодых специалистов в Республике Беларусь, на которых возлагается надежда государства по созданию процветающей страны в будущем. Оценка уровня развития интегральных способностей осуществляется при перемещении руководителей - движение кадров. Второй вид оценивания - оценка потенциала развития руководителя, способа накопления управленческого опыта. Именно этот вид оценки определяет характер обучения и. подготовки руководителей. Периодически должно оцениваться состояние управленческих кадров: личностные характеристики, проявляющиеся в деятельности, результаты груда, поведение руководителей.

Оценки используются для формирования стиля деятельности, управленческой концепции, учитываются при движении кадров, при принятии решения о формирующем воздействии. Необходим учет оценки насущного состояния как основы для коррекции планов управленческого пути. Оценка условий управленческого развития, или системного окружения включает комплексную оценку управленческих групп, социально-производственных условий, эффективности обучения и подготовки, что позволяет целенаправленно проектировать системное окружение.

Немаловажное значение в системе отводится **планированию**. Планирование управленческого пути и проектирование системного окружения, которые учитывают периодизацию управленческого развития, индивидуальные особенности руководителей, являются основой целевых комплексных программ формирования управленческих кадров организаций, которые обеспечивают учет движения кадров, необходимое и своевременное проведение оценок, обучение и подготовку изменение базовых моделей стимулирования, прогрессивное индивидуальное управленческое развитие [8; 9].

Особое значение в системе формирования управленческих кадров приобретает категория **«мотивирование»**. На современном этапе развития производства, как отмечает ряд российских исследователей, в сознании отдельного работника исчезает былая очевидность в социально-экономических преимуществах более сложных видов деятельности. Снижается личная заинтересованность в повышении должностного уровня а, следовательно, и в более полном использовании и постоянном обогащении своего, профессионально-личностного потенциала. На решение этой проблемы должно быть нацелено совершенствование экономических механизмов, формирующих заинтересованность руководителей. Однако нельзя свести мотивирование, как элемент системы формирования управленческих кадров к простым стимулам, таким как привилегии, связанные с определенным уровнем иерархии системы управления. Сложный процесс формирования потребностно-мотивационной сферы руководителей предполагает учет закономерностей управленческого развития, его возрастной и внутридолжностной периодизации. Регулирующая функция образа будущего управленческого пути определяет существенное значение для мотивирования планирования карьеры.

Выбор направления личностного развития связан с критериями отбора руководителей при назначении на должность в данной организации, и этим определяется стимулирующий эффект их оптимизации.

На современном этапе в нашей республике особое внимание уделяется «**движению кадров**». При принятии решений о назначении на определенную должность должны учитываться не только потребности производства в сиюминутном назначении, но и индивидуальные планы управленческого развития персонала. Необходимо реализовывать подход к расстановке кадров как спланированному продвижению, предполагающему разнообразие классов деятельности, непрерывное приобретение знаний, умений и навыков и включение в управленческую деятельность, развитие интегральных способностей. На

практике необходимо управление процессом ротации кадров, целенаправленное изменение системного окружения. И, наконец, **обучение и подготовка**. Во многих странах уделяется пристальное внимание обучению руководителей, существуют система последипломной подготовки. Исследования, проведенные в ряде стран СНГ показывают, что только 26% руководителей прошедших обучение связывают улучшение качества выполняемой работы с полученными знаниями и навыками, а более половины руководителей не используют новые знания при решении управленческих вопросов.

Большие затраты на обучение и минимум ожидаемого результата при подготовке руководителей, как отмечают ученые, определяется отсутствием подбора учебных групп и предварительной оценки способностей слушателей, слабая практическая направленность занятий и ограниченный объем практики в производственных условиях. Одна из причин - недостаточно по представленности в учебных программах наиболее важных для формирования управленческой деятельности вопросов: оптимизация межличностных отношений, обучение использования власти, управление конфликтами, заблаговременной подготовки к разрешению кризисных ситуаций, делегирование полномочий. В связи с этим пересматривается общий подход к решению задач обучения руководителей, более четко определяются конечные цели их подготовки. На первый план выступают развитие способностей руководителей, связанных с разработкой стратегических планов формирование навыков по выработке согласованных стратегических решений, умения адаптироваться к быстро изменяющимся условиям внешней среды.

Познание теоретических основ управления, овладение специальными умениями навыками должно продолжаться на всем протяжении управленческого пути. Важным моментом является соединение учебной и управленческой деятельности, Следствием, выявленных в психологии управленческой карьеры закономерностей, - принцип обучения руководителей в деятельности, позволяющего включить в нее знания, умения, навыки, сформировать личность профессионала [5:6].

Принцип целостности формирования личности предполагает необходимость определения места обучения и подготовки руководителей в процессе их развития. Обязателен учет особенностей формирования личности в деятельности, относящейся к определенному классу управления, возрастных и внутридолжностных периодов развития. В исследовании эффективности обучения руководителей в Институте государственной службы Академии управления при Президенте Республики Беларусь, были выделены три возрастные группы руководителей. При прочих равных условиях две возрастные группы, руководителей от 25 до 30 лет и от 46 до 50 лет, характеризовались наиболее низкой результативностью обучения в системе переподготовки. Высокая результативность достигалась руководителями в возрасте от 31 до 35 лет. Данные экспериментального исследования еще раз подтверждают необходимость учета возрастных периодов развития руководителей.

Для периода профессионального самоопределения 25 -35 лет характерен высокий потенциал развития, потребность в изменении в себе и саморазвитии. Однако, на первой фазе, охватывающей возраст с 25 до 30 лет, преобладает активное освоение системного окружения, в управленческую деятельность постепенно включаются имеющиеся знания, умения и навыки, поэтому овладение новыми затруднено. В фазе от 31 до 35 лет завершается первичная профессионализация и формируется целостный образ управленческого пути, регулирующий включение новых знаний, умений и навыков в управленческую деятельность. Соответствующее объяснение имеет снижение эффективности обучения в возрасте 46 -50 лет.

Индивидуализация обучения и подготовки руководителей, на основе планов управленческого развития обеспечивает их целенаправленность и интенсивность. Планирование управленческого пути позволяет достичь опережения обучения и подготовки управленческих кадров развития техники и технологий. Системогенез

предполагает не только определение состава системы формирования управленческих кадров, но и установление функциональных взаимосвязей между элементами, которые в значительной степени зависят от организационных условий.

Приведем **общие принципы** создания системы формирования управленческих кадров, позволяющие на практике реализовать положения психологии управленческой деятельности. При проектировании системы формирования управленческих кадров приоритетным является ее **психологическое обоснование** тесно увязанное с экономическим, технологическими, информационными ж другими аспектами. Основные закономерности управленческого развития должны определять структуру системы и особенности ее функционирования.

**Целенаправленное формирующее воздействие** на личность руководителей должно осуществляться непрерывно и предполагает наличие обратной связи - периодической оценки уровня развития интегральных способностей, результативности управленческой деятельности, поведения руководителей. Непрерывность, адекватность, надежность, эффективность формирующих воздействий обеспечивается с помощью **планирования управленческого пути**. Следовательно, основным элементом обсуждаемых систем должно стать планирование карьеры государственного служащего, в процессе которого учитываются известные закономерности управленческого развития, периодизация управленческого пути.

При подготовке руководителей предпочтение отдается **обучению в деятельности**. Обязательные элементы системы - профилактика профессиональной деформации, регрессионного развития и коррекция, осуществляемые на основе типологии управленческого развития и прогнозирования. Система формирования управленческих кадров должна охватывать всех руководителей данной организации, с обязательным включением в нее руководителей высшего звена первых лиц, тем самым реализуется **принцип психологического каскада.**

Таким образом, оптимально спланированная и выстроенная модель профессионального развития и должностного роста позволяет сотруднику более четко определить свое место в организации, стимулирует его максимально полно и всесторонне раскрыть собственный профессиональный, деловой и личностный потенциал. В этом случае достигается оптимальное соответствие целей и удовлетворение потребностей как организации, так и самого работника.

Управление профессиональной карьерой госслужащих можно определить как совокупность принципов, методов и средств управления процессом развития профессиональной карьеры, охватывающих все направления, этапы кадровой работы в организации. При этом важнейшими элементами управления отбором кадров на государственную службу являются создание в структуре организации психолого-акмеологической службы, проведение мониторинга личностно-профессионального развития кадров управления, разработка индивидуальных психограмм, а также использование системы обучающих и развивающих средств, нацеленных на оптимизацию процесса развития карьеры госслужащих.

Литература

1. Агапов В.С. Становление Я-концепции личности: теория и практика. - М.: Ин-т молодежи, 1999. - 27 с.
2. Аксенова Е.А., Базаров Т.Ю., Беков Х.А., Лукьянова Н.Ф., Талан М.В. Управление персоналом в системе государственной службы. - М.,1997.- 224 с.
3. Васина Н.В. К вопросу об индивидуально-психологических особенностях возрастной динамики творческой продуктивности профессиональной деятельности - М.: МААН, 1996. - 91 с.
4. Климов Е.А. Стремиться не к карьере, а стремительно служить делу // Психологический журнал. 2004. № 5. С. 131-141.

5. Козубовский В.М.Психологическая «биография» кризисных ситуаций в агропромышленном комплексе // Проблемы управления. 2005. № 1 (14). С. 70-76.

6. Молл Е.Г. Формирование резерва управленческих кадров // Совершенствование организации и управления строительством. Л.ЛИСИ. 1982.

7. Лотова И.П. Психолого-акмеологические основы профессиональной карьеры государственных служащих: 2-е изд., перераб. и доп. - Тула: Изд-во Тул. гос. пед. ун-та, 2003. - 231 с.

8. Н.С. Щекин, А.А. Бержанин. Проблемы профессионального развития государственных служащих на современном этапе: новые подходы // Проблемы управления. 2006. № 1(18). С.70-77.

9. White M.C., Smith M., Barnett T. A typology of executive career spe cialization //Human relations-, 1994. - P. 437-485

**Иванов Данил**

# «КАК СОХРАНИТЬ СОКРОВИЩЕ»? ИЛИ РАЗМЫШЛЕНИЕ О ПСИХОТРЕНИНГЕ

В настоящее время все чаще можно слышать от своих знакомых, как он или она посетили какие-то психологические семинары, тренинги, курсы, группы или другие «психологические песочницы». И это неплохо…и нехорошо. Это веяние времени – такое времяпрепровождение сейчас становятся все популярнее. Встретить там можно людей различных статусов и интересов, от домохозяйки и безработного до бизнес-леди и депутата. Просто такое время.

Какие причины приводят людей на такие тренинго-семинары (будем использовать в статье именно это обобщающее определение, дабы не запутаться, используя несколько)? Перечислим:

- *Самоисследование*. На наш взгляд один из лучших мотивов, который может привести на тренингосеминар. Это замечательно, если человек копается в себе (тут главное не закопаться глубоко), исследует свои внутренние пространства, открывает для себя новые грани Себя, радуется этим открытиям и ищет новые.
- *Отдых.* Люди устают на работе, «зарабатывая свой миллион» и, в конце концов, приходят, чтобы провести свой досуг, расслабится, вволю покричать, поплакать или послать «на …» (а кто-то и в другие дали) своего начальника, тещу, детей-террористов или себя такого «ответственного, вечно работающего трудоголика». И это неплохо, когда человек осознает свои проблемки на этой стадии, ведь согласитесь, тяжело уговорить санитаров психбольницы выпустить «на выходные, на классный тренинг». И уж еще труднее ожить, выкопаться из гроба, и объяснить гробовщику, что ваша причина смерти - инфаркт пока «отпустила», так как вас ждут на «мега-тренинге для живых».
- *Обучение.* Обучающие тренингосеминары привлекательны. Пройдешь такой и вроде как уже специалист, с красивым сертификатом в кармане и, в лучшем случае, знаниями в голове. Тут главное попасть к хорошему тренеру, чтобы не просто бумажка потом на стене весела о вашей опытности, но и клиенты чувствовали это.
- *Новый опыт.* В смысле, когда молодой человек боится подойти и познакомиться с девушкой, он идет туда, где за пару дней его заставят это сделать. Если женщина прямо таки загибается от своей «правильности», за ее же деньги тренер поможет ей сказать страшное слово «жопа». Много примеров, когда человек использует тренингосеминар как трамплин.

Самое главное, это какими бы ни были причины, которые привели человека на тренингосеминар – это то, чтобы человек смог внедрить полученные им в процессе состояния в повседневную жизнь. Чтобы человек интегрировал новый опыт в каждодневную реальность. Иногда получается, к примеру, люди идут на тренингосеминар, испытывают там положительные эмоции (Любовь, Радость, …), приходят после этого домой, видят грязных детей и начинают кричать на них. Или испытают там чувство Единения, Свободы, а придут домой, и начинают людей учить, как правильно жить, при этом раздражаясь на «глупые» вопросы домочадцев или матеря в автобусе наступившего на ногу человека.

Автор данной статьи считает что главное – это не процесс, происходящий непосредственно в присутствии тренера, а это интеграция Нового (как совокупности открывшихся знаний, опыта, и т.п.) в повседневность. Важно не просто вылететь на крыльях после окончания любого тренингосеминара, а еще и самому научится летать без помощи тренера …ну или хотя бы нормально на ногах стоять. Вот об этом сокровище –

сохранении после тренингосеминара умения летать, чувство счастья, радости мы и поговорим ниже.

Для этого мы предлагаем ряд рекомендаций, которые могут помочь человеку вплести в жизнь тот опыт, который он получает на тренингосеминаре.

1.*Осознанность*. По сути, является лишь единственным вариантом саморазвития. Все остальное либо просто игры, либо методы, подводящие к состоянию Осознанности. Именно поэтому стоит первой в списке данных рекомендаций. Первой. Все остальное стоит на втором месте. Написано множество книг по этой тематике. В восточной культуре данное понятие проходит красной линией, являясь общей во многих учениях. Это ключевое понятие для человека, идущего по пути развития. Невозможно раскрыть такой многозначительный пункт в небольшом абзаце небольшой статьи. Мастера разных времен говорили об этом, и не могли это высказать.

Осознанность – это направление фокуса внимания на свой мир. На первый взгляд вроде просто. Но ваш мир включает его внутреннюю часть (движения тела, мысли, эмоции, желания, и т.д.), то есть все то, что связано с вами, и внешнюю часть (бизнес, любовь, семья и т.п.), то есть то, что вы живете, с чем взаимодействуете и т.п. Так вот Осознанность – это искусство наблюдать и то, и другое. Наблюдать не вмешиваясь. Наблюдать, как вы наблюдаете волны, набегающие на берег. Не борясь ни с чем якобы негативным, и не сходя с ума, если случилось что-то, якобы, позитивное. Вы же не хлещите плетками волну, унесшую ваш тапочек? И сомневаемся, что вы бежите целовать волну, принесшую вам прохладу в жаркий день. Это просто есть. Также и в Осознанности. Наблюдайте, что происходит с вами внутри, как идут дела в бизнесе или в отношениях. Не критикуйте и не злитесь, ведь «На все воля Его». Осознать – значит принять и отпустить. Осознать, как говорят Мастера, значит осветить светом своего внимания тайные уголки своего сознания.

И еще…на самом деле деление на внешнее и внутреннее условно. Еще Гермес Трисмегист в своих скрижалях сказал, что «То, что внизу подобно тому, что наверху, а то, что наверху подобно тому, что внизу». Наблюдение «внутри» изменит ваш «внешний» мир, и наоборот.

Это важно в любое время, а уж тем более, необходимо быть осознанным идя на какой-то тренингосеминар. Это обязательно, для того чтобы отслеживать в себе процесс, чтобы видеть себя в новом качестве, чтобы следить за происходящим. Осознанность – это как волшебный клубок ниток в русских сказках. Если осознанность есть, человек всегда сможет выйти обратно, если ему не нравится свое новое состояние. Если нравится, он может его исследовать, изучать. В общем, этот пункт архиважный, и чем больше уделять ему внимания, тем больше понимаешь, зачем нужно быть осознанным и что это дает.

Причин нехватки людям осознанности множество…социальное воспитание, оторванность от существования, навязанные идеалы или выдуманные проблемы. Их может быть миллионы, но лучше ориентироваться на том, как «вылезти из болота», а не на том «как я тут оказался и чем здесь пахнет». И в связи с этим было бы замечательно, если бы тренеры в своей работе больше обращали внимание людей на осознавание происходящих процессов. Хотя бы периодическое напоминание о дыхании, о расслаблении. Уже такие простые приемы способны вывести человека из круга обычного для тренингосеминара словесного самоанализа (являющемуся противоположностью состояния Осознанности). Меньше слов, больше дела…осознанного дела.

2.*В жизни должно быть четкое направление движения.* Для чего? Куда? К чему стремишься? Что для этого можно делать? А так бывает человеку просто некуда деньги девать, и начинается шатание по разным тренингосеминарам. Хобби у людей появляется такое. А потом хвастовство перед коллегами и друзьями, как «Этот 76 тренер в моей жизни шутил лучше чем 25…хотя у 25 попка была лучше чем у 43…но 43 такую технику дал, что ОГО-ГО!» :) В общем, если вам некуда девать деньги, а кошелек чешется, то накормите голодных…в мире умирающих от голода сейчас около 270млн. Хотя бы одного вы спасете… Чтобы исполнить этот пункт достаточно хоть иногда определять для себя какой-то план…на неделю…на месяц…год…10 лет. Это не значит, что идти надо только по нему, но это примерное направление дает силу идти. И идти хоть по какой-то дороге. В то время как движение без такой «карты» либо опасно кюветом, либо вечной остановкой. Небольшой набросок своего будущего уже обезопасит вас от излишних неприятностей на дороге. ЗНАТЬ, КУДА ДВИГАЕШЬСЯ.

3.*Отсутствие каких-либо ожиданий по поводу предстоящего тренингосеминара*. Этот пункт тесно связан с предыдущим. Это другая крайность – составить себе систему ожиданий, план своей жизни и жить только по нему. При этом, впадая в депрессию, если появляется необходимость не следовать ему или следовать «по-другому».

Вот и получается, идет человек на тренингосеминар с ожиданием решения всех проблем. А после него понимает, что ему еще на горбушку положили десяток новых проблем. Тут уже не только радости нет, а еще и загруженность появляется с мыслями типа «Зачем я туда ходил?!» А если ничего не ожидать, то потом еще и порадоваться можно, что стал победителем в конкурсе на количество появившихся проблем! :) НЕ ЖДАТЬ РЕЗУЛЬТАТА.

4.*В обычной жизни вы должны помнить про любовь к себе, к своему телу, к людям.* Часто люди, в жизни которых много «грязи» ищут отдушину на тренингосеминаре. Это нормально. Но если после определенного «очищения» человек едет на гулянку, где пьет, наедается жирного, бросается с матом и кулаками на людей, то спрашивается какой был смысл прохождения тренингосеминара? Необходимо, чтобы в жизни человек себе внимание тоже уделял: занятие спортом, своевременный отдых, прогулки, баня, общение со знакомыми (именно общение, а не пьянки «для души»), ну хотя бы чтение… Если у человека есть в повседневности такое гармоничное развитие, то тренингосеминар становится для него трамплином в Небо. Если же человек живет в дерьме, то с помощью трамплина он может уйти только еще глубже. Решать вам. РАБОТА НАД СОБОЙ ШИРЕ РАМОК ТРЕНИНГОСЕМИНАРА.

5.*Наличие запроса, проблемы над которыми человек собрался работать.* Это отличается от пункта №3 тем, что наличие запроса не значит, что вас огорчит или обрадует его решение или нерешение. Вы просто будете знать, какой вашей стороне вы побольше уделите внимания. А то часто бывает, что человек увидел громкое имя тренера, захватывающее название тренингосеминара, его еще и знакомые пригласили. И все…помчался. А в процессе начинает себе придумывать разные проблемы…мол «Я деньги уплатил, необходимо, что-то решать…что бы такое придумать…» И хорошо если придумает что-то свое, а то еще есть много любителей чужие проблемы на себя навешивать, если своих на поверхности нет. Перефразируя известную пословицу: «Не было печали – придумала бабка поросят» :) И не стоит придумывать себе проблемы. Ну если нет их у вас, это же хорошо! Автор однажды пошел на какой-то тренингосеминар с чувством счастья и радости.

Видимо, это не понравилось ведущему и участвующим людям, так что начали грузить проблемами. Типа: «Ты думаешь, у тебя нет проблем?! Ты сидишь в них! Тут, тут и тут! Вот пучку проблем в тебе! Борись!». И все в таком духе. После этого я понял, что тренингосеминары не являются панацеей. И даже больше, они не нужны совсем, если человек гармоничен по жизни. И еще я понял, как сильно люди умеют придумывать себе проблему, вместо того, чтобы радоваться и быть счастливым. Это выбор людей. И небольшая ремарка по теме. В фильме «Револьвер» замечательно сказал один из героев: «На свете нет проблем. Есть ситуации». Многим «проблемным» людям стоит над этим подумать ;)

РЕШАТЬ ЗАДАЧИ ТОЛЬКО ПО МЕРЕ ИХ ПОСТУПЛАНИЯ.

Безусловно, этот список рекомендаций не является исчерпывающим. Каждый человек может для себя найти другие пути интеграции полученного опыта в повседневность. Это приходит все со временем, и с опытом. Но независимо от качества приобретаемого опыта и потраченного времени, жизнь будет интереснее, если относится к Жизни, вообще, и интеграции тренингосеминарского опыта в эту Жизнь, в частности, несерьезно, играючи. Истину сказали: «Жизнь – Игра!»

**Истомина Виктория**
**ЦЕННОСТЬ УТРАЧЕННОГО или**
**«ЧТО ИМЕЕМ, НЕ ХРАНИМ, ПОТЕРЯВШИ ПЛАЧЕМ».**

В процессе всей жизни мы что-то теряем, а что-то приобретаем. В нашей жизни есть люди, вещи и ситуации, к которым мы привыкли и считаем неотъемлемой частью нашего существования. Слово «привыкли» играет очень большую роль. Людям очень тяжело избавится от привычек и изменить что-то в жизни. Потому что при изменении им нужно отказаться от того, что у них есть. И в принципе, они идут в неизвестность, не зная, приобретут они что-нибудь или нет.

Мы пытаемся просчитать ситуацию или человека так, чтобы не прогадать. Мы всегда просчитываем головой, а не прислушиваемся к сердцу, внутренним ощущениям. Всё что появляется в жизни людей само собой: люди, которые помогают нам в какой-то ситуации, друзья, вещи и т.п., то на что мы не затрачиваем силы, материальные блага, мы принимаем, как должное и практически не обращаем внимания до тех пор, пока это нам не понадобится. Это самая большая ошибка человека, а может данность, которую нужно принять.

Каждый человек исходит из того, что было в его жизни, какие люди его окружали, как воспитывали родители и т.д. Мы живём каждый день, думая только о себе, о том, как сделать так, чтобы было удобнее, легче, чтобы всё было так, как мы привыкли, как нам удобно. Это не в коем случае не значит, что не нужно думать о себе и любить себя. Всё должно быть в меру. Что бы это не превращалось в эгоизм!

Например, людей мы можем ненавидеть, обижаться, злиться, ругаться с ними, не разговаривать, обвинять в каких-то мелочах которые мы могли и не заметить, что-то простить, где-то уступить. Но нет! Мы думаем о себе. И эта персона и её желания перекрывают всё то, что на самом деле стоит ценить и замечать!

Но стоит потерять человека, как внутри что-то переворачивается, что-то не хватает. А именно: внимание, понимание, молчание, улыбки, поступки, порой взгляд, всё то, что до потери мы не замечали или не хотели замечать по каким-то опять же причинам. И мы не знаем, что же теперь делать, как и чем заполнить эту пустоту. На всё то, чего мы не замечали, подскакивает такая цена, которую не оценить в денежном эквиваленте! Это становится чем-то большим, что нельзя измерить. И мы начинаем заполнять пустоту воспоминаниями из прошлого. И тут мы замечаем, как человек

улыбался, как было хорошо и спокойно просто прийти и посидеть рядом. Мы живём прошлым. А это очень страшно. Наша жизнь останавливается, и мы умираем живя. Этот ком становится всё больше и больше. А когда мы начинаем смотреть на свою жизнь, мы ничего нового не видим. А время идёт. И при всём этом, люди которые в своей жизни кого-нибудь теряли, ни все и не всегда начинают ценить то, что есть. Конечно, мы не застрахованы от потерь. Они были, есть и будут. Возможно, они происходят для того, чтобы мы остановились в нашей бурной жизни и задумались, что-то переосмыслили, обратили внимание на то, чего не замечали. Возможно, это даётся нам для нашего внутреннего роста.

Привычки притупляют наши чувства, эмоции и ощущения. Мы живем, как в полусонном состоянии. Вечный «день сурка». Изо дня в день одно и тоже, жизнь по кругу. Но стоит только чему-нибудь произойти, как мы тут же оживаем, открываем широко глаза и смотрим на всё, что происходит, у нас появляются какие-то новые эмоции, чувства и ощущения. Мы приходим в настоящий момент благодаря боли от потерь. Возможен ли другой путь?

Что же предлагает нам психология? В психологии существует многочисленное количество методов, техник, упражнений и медитаций, с помощью которых человек погружается в момент настоящего, его мысли сконцентрированы на настоящем.

Например, гештальт-терапия. Это направление психотерапии, разработанное в рамках гештальтпсихологии Фредериком Перлзом. Один из методов - осознание и сосредоточение на настоящем. Основным условием, необходимым для того, чтобы сформировать и завершить гештальт, является способность человека осознавать себя и свою доминирующую потребность в данный момент. Осознание и сосредоточенность на потребности является важным принципом в гештальт-терапии, получившим название "здесь и теперь".[2] Согласно Перлзу, осознание того, что происходит в каждый момент времени, позволяет непрерывно получать новый опыт через ощущения. Позволяя себе полностью переживать настоящее, человек запускает органическую саморегуляцию, сводя на нет возможности самообмана, внешнего контроля и других факторов, которые вмешиваются в естественный процесс саморегуляции организма. Достижение состояния непрерывного осознавания настоящего есть главная цель гештальт-терапии.[1] В гештальт-терапии существуют такие техники как: развитие осознания; концентрация внимания на чувствах; интеграция полярностей; работа со сновидениями; преодоление сопротивления; принятие ответственности.

Телесно-ориентированная психотерапия (ТОП) - направление психотерапии, обьединющее ряд методов: вегетативная терапия (В.Райх); биоэнергетический психоанализ (А.Лоуэн); соматическая терапия - биосинтез (Д.Боаделла); соматический процесс (С.Келеман); первичная терапия, или терапия первичного крика (А.Янов); комплексы двигательных упражнений, связанных с вывлением и улучшением привычных телесных поз (Ф.Александер), а также осознанием и развитием телесной энергии (М.Фельденкрайз); чувственное осознавание (Ш.Селвер). В сферу ТОП входит также ряд оригинальных отечественных методик, в первую очередь танатотерапия (В.Баскаков). Близкими к ТОП являются ряд методик, фрагменты которых могут использоваться в работе с клиентами: розен-метод (М.Розен); инсайт-метод (М.Белокурова), различные виды двигательной и танцевальной терапии, включая анализ движений (Р.Лабан) и техник актерского мастерства,

телесно-дыхательные и звуковые психотехники, а также восточные виды телесных практик. А так же в телесно-ориентированной терапии существует магнетизм тела.

Магнетизм тела - это состояние, в котором все части тела направлены к чему-либо в едином порыве. Когда между значимыми зонами человека нет конфликта. Когда "да" это однозначно "да", а любое желание искренне и спонтанно. Когда ни одна часть тела не лжет и все направленно на достижение одной цели. Такой человек приковывает взгляд, прежде всего, своей искренностью. И постоянством, присутствием, зримым воплощением принципа "здесь и сейчас". Думает ли акробат в цирке, когда передвигается по канату с хрупкой партнершей на своих плечах о том, что сын, возможно, не сделал уроки, а зарплату сегодня опять не дадут? Может ли он хоть на секунду потерять присутствие в моменте? И чем обернется для него потеря этого присутствия? Так и мы, если хотим мгновенно овладевать вниманием всех вокруг, должны освоить эту сложную науку присутствия.

В приведенном выше примере диалог частей тела лишь аллегория. Понятно, что тело ни каких разговоров не ведет, оно лишь отражает процессы, происходящие в области психического. Но именно по телу очень хорошо видно, как глубок порой бывает конфликт между желаемым и действительным, скрываемым и проявленным, идеальным и несовершенным. То, что психоаналитики и другие представители рациональной психологии раскапывают в человеке годами, телесные терапевты узнают уже через час, понаблюдав за движениями тела человека.[3]

Метод Фельденкрайза. Психотерапевтический метод Фельденкрайза - метод самосовершенствования, или личностного роста, названный им "осознавание через движение" (Awareness through movement) - один из "столпов" телесно-ориентированной психотерапии, возникший "на стыке" современной западной психологической науки и древней восточной традиции, представленной в различных духовно-философских школах самосовершенствования. Основу этого популярного метода составляет развитие навыков самонаблюдения при самостоятельном погружении в неглубокое измененное состояние сознания (поверхностный кинестетический транс) во время выполнения ряда телесных и ментальных упражнений. Фельденкрайз называл это состоянием сознавания (awareness), связывая его с направленным вниманием. (Уместно здесь напомнить определение измененного состояния сознания по М.Эриксону, как "внимания, направленного внутрь"). Тем самым наиболее кратко сущность метода Фельденкрайза можно сформулировать как "осознавание себя". Направленность метода тем самым созвучна рецепту самосовершенствования традиционных восточных (в частности дзенских) духовных практик: "полностью пребывай в том, что делаешь", интерпретируемой как созерцание, самонаблюдение или практика внимательности.[4]

Что предлагает нам «восточная терапия»? Начнем с примера. Когда-то в одном пассажирском поезде, следующем в Новосибирск, произошла история, ставшая впоследствии современной «дзэновской» притчей.

Пассажир, возвращавшийся домой с юга, вез вкусные спелые персики, мечтая о том, как вместе с родными он отведает их через неделю. Каждый день он заглядывал в ящик и с огорчением обнаруживал, что фрукты портились. Он регулярно подъедал те, что подгнили, а хорошие аккуратно перекладывал на другой бочок. Наконец поезд доехал до Новосибирска. В день прибытия пассажир с грустью убедился, что оставшиеся персики полностью сгнили… А сам он при этом так ни разу и не насладился вкусом свежего персика.

Узнаваемая история… Мы смеемся, когда ее слышим, но почему-то очень часто продолжаем поступать в жизни именно таким образом. Вообще, людям нашей культуры свойственна необъяснимая привычка пренебрегать настоящим мгновением ради некоего предполагаемого будущего. И парадокс заключается в том, что головой мы прекрасно понимаем, что ощущение запутанности в паутине «текучки» или любой другой паутине идет исключительно от потери связи с ситуацией такой, какая она есть. Действительно, если жить, обгоняя себя, в отрыве от самой жизни, в отрыве от своих реальных ощущений, то легко оказаться там, где вовсе не предполагал оказаться. Восточная же мудрость уже много веков нас предупреждает об этом, и звучит она так: «Ты попадешь *туда*, если только сейчас ты – *здесь*». То есть для того, чтобы достигнуть того, чего ты действительно по-настоящему желаешь и жаждешь всем своим существом, необходимо для начала ощутить, где ты реально находишься в настоящий момент. Ведь никто не будет оспаривать факт, что именно на подмостках «здесь-и-сейчас» непрерывно разворачивается действие! Иначе говоря, если пропустить «здесь», вряд ли произойдет попадание в нужное тебе «туда». Скорее всего, при пропущенном своем «здесь», «туда» тоже будет не совсем твоим, а значит – не настоящим, не подлинным. Отсутствие связи с настоящим моментом лишает жизнь полноты бытия и приводит к типичному для нашего времени психическому расстройству, получившему название «ангедония», или потеря ощущения радости и вкуса к жизни.

Одна наша коллега, побывав в Европе, посетила монастырь, принадлежащий ордену францисканцев. Ее поразили красота сада, обилие цветов, но особенно сильное впечатление произвели на нее скамеечки для молитв, сочетавшие в себе продуманное удобство и верх мастерства резьбы по дереву. «Сразу видно, - говорила возбужденная коллега, - что люди расположились здесь надолго и намереваются все это время прожить счастливо, а вовсе не отмучиться, чтобы сразу же прыгнуть в рай!»

У поэта и философа Кабира есть такие строки:

Мысль о том, что душа испытает исступленный восторг

Оттого лишь, что тело сгниет, – просто бред.

Что сейчас – то и будет потом.

Чаще всего мы проживаем свои жизни именно так, как будто вовсе забыли, что реально находимся именно здесь, где мы есть, и заняты именно тем, что сейчас делаем, и ощущаем именно то, что действительно в настоящий момент ощущаем. Мы почему-то ищем некую землю обетованную, надеясь, что «там-и-тогда» жизнь будет лучше и счастливее, и не важно, в виде чего этот «рай» в нашем воображении представлен - долгожданный ли это отпуск после трудоголического запоя, появление в жизни «мужчины моей мечты», обретение собственного дома… А «сейчас» почему-то можно временно плюнуть на себя, «перетерпеть», «перемучиться», чтобы дождаться того самого обетованного «тогда», когда, наконец, придет конец всем проблемам и мучениям. Но

суровая правда заключается в том, что это мифическое «тогда», скорее всего, так навсегда и останется миражом в пустыне, несмотря на реально подошедший отпуск, приход принца и завершение строительства дома.

Правда состоит в том, что не самые приятные, но весьма часто испытываемые в нашей культуре чувства: такие, как беспокойство, тревога, раздражение, возмущение, тоска, чувство вины и скука, от которых люди регулярно стремятся убежать, - это тоже не реальность. Это всего лишь то, что стало их реальностью, потому что словом «реальность» мы обычно называем то, к чему привыкли, или то, как мы интерпретируем происходящее с нами.

Теперь непосредственно о практике медитации. Чтобы ощутить радость, красоту и полноту бытия во всей их яркости, остроте и пронзительности, как в детстве, однако, не жертвуя при этом бесценным пережитым опытом, не нужно садиться на иглу, бросать себя в экстремальные ситуации, срочно искать объект любви или уединяться в лесу. Для этого уже тысячи лет существует одно уникальное средство - медитация.

Медитация – это систематическая преднамеренная человеческая деятельность, которая дает возможность осознать, где ты находишься. Она не связана с какими-то особыми ощущениями, а, скорее, позволяет ощущать то, что ощущается. Основная ее цель – возвращать человека к жизни и учить его наслаждаться жизнью. Практикующий медитацию осознанно решается начать регулярно что-то предпринимать исключительно ради самой жизни, и жизнь отвечает ему взаимностью.

Среди тех, кто давно медитирует, существует такая шутка: два монаха дзэн, молодой и старый, молча сидят рядом в «позе лотоса». Молодой монах вопросительно смотрит на старого монаха, который, наконец, обернувшись, говорит: «Больше ничего не будет. Вот оно».

Медитация – это сама простота. Это остановка и присутствие. Это переход из режима «делания» в режим «бытия». Это принятие настоящего момента таким, какой он есть, когда человек начинает осознанно направлять внимание на тишину между звуками и пространство между предметами. Начинающим говорят «Не делай ничего. Просто сиди и дыши». Потому что медитация - это внутреннее разрешение настоящему мигу остаться таким, какой он есть, а себе – самим собой.

Медитация не является ничем таинственным, сверхъестественным и мистическим. Она просто помогает увидеть, что жизнь – это путь, и у него есть направление. Он постоянно открывается перед нами, миг за мигом, а происходящее здесь и сейчас оказывает влияние на то, что случится потом, и на то, как видится нами случившееся раньше. Это постоянное осознавание своего местонахождения на своем пути: Куда я иду? Что ищу? Где нахожусь сейчас? К какому этапу своего пути приблизился? Если бы моя жизнь была книгой, как бы я озаглавил ее сегодня? Какое название дал бы главе своего настоящего? Эти вопросы можно начать задавать себе в любое время, в любом возрасте. Вовсе не обязательно, что после них захочется изменить то, что делаешь, но, вполне возможно, захочется изменить то, как ты это делаешь.

Один из побочных эффектов – это, как ни странно, повышение успешности и прорыв сразу по всем направлениям жизни. Побочный – потому, что такого эффекта никогда не случится, если ставить именно его целью медитативной практики. В этом парадокс. Неделание – краеугольный камень мастерства в любой сфере деятельности. Существует два вида «неделания»: когда не выполняется никакая работа в привычном ее смысле или

внешняя деятельность совершается без всякого усилия. Правда, в конце концов, становится ясно, что оба вида – одно и то же, поскольку основаны они на одном и том же внутреннем состоянии. Сам «труд» в обычном понимании этого слова исчезает: остается только настоящий миг. Внутренняя успокоенность деятеля до такой степени сливается с внешней его деятельностью, что любая работа выполняется сама собою. Нет никакой вынужденности. Пассивная деятельность проявляется в движениях танцора или спортсмена, достигшего высшего уровня мастерства: это действия за пределами метода, за пределами усилий и размышлений. Великая танцовщица Марта Грэхэм так говорила об искусстве танца: «Важен лишь этот миг движения. Так сделай его достойным всей жизни!».

В остановке и неделании нет ничего от бездеятельности и пассивности, но они периодически необходимы для внутреннего обновления, потому что, когда человек после такой паузы решает, что пора идти дальше, он пойдет уже иначе.

Наши слова и поступки слишком часто диктуются внешними обстоятельствами, они мало самостоятельны и мало осознаны. И определяет их наш внутренний диалог с самим собой на обыденные темы. Его несмолкающий клокочущий поток несется в нашем сознании, окутывая своей пеной что-то главное. Медитация учит, как легко выйти из этого слепого потока надоевших и изнуряющих повседневных мыслей, прислушаться со стороны к его звучанию, а затем поймать его энергию и дать ей возможность помогать двигаться в нужном нам направлении, а не утягивать, как сухой листочек, за собой.

Человек, умеющий жить здесь и сейчас, становится неуязвим, поскольку его нельзя контролировать, играя на его же ожиданиях. А сам он, принимая ситуации такими, какие они есть, уже может эффективно изменять их по собственному желанию. Когда сознание освобождено от сорных мыслей, мы легко можем сосредотачиваться на своих основных целях. Мир всегда благодарен тому, кто готов с ним поделиться своим присутствием.

И нам самим становится дороже в жизни все: сама жизнь как таковая и каждое ее мгновение, люди вокруг, любая пища и все материальные блага, - если мы регулярно внимательно вглядываемся в них и понимаем, что любой объект, к которому мы прикасаемся, соединяет нас со всем миром. И каждым вздохом, каждым движением и каждым словом мы что-то в нем меняем. Хорошо, когда человек может создать картину или скульптуру, но мудрые считают, что куда благороднее быть ваятелем и художником всей окружающей нас среды: сделать прекрасным наш день – вот высшее из искусств.

Медитация – это практика. Это ежедневные занятия, требующие неукоснительной дисциплины в регулярном их повторении. «Тяжелы корни легкости», - говорил Лао Цзы. Занятия эти доступны каждому и занимают совсем немного времени. Но в жизни часто именно то, что кажется простым и быстро достижимым, вновь и вновь откладывается на потом - мол, «этим я заняться всегда успею». Да, то, что просто, не всегда бывает легко. Как же тяжело порой выбрать время для неделания под напором всего, что надо успеть сделать! Как же сложно оставлять широкие поля на страницах своей жизни, дав место чему-то неожиданному, захватывающему, рождающемуся именно в эти проживаемые мгновения… Но тот, кто все же начал регулярно отводить для осознанного неделания хотя бы двадцать минут в день, вдруг начинает замечать, что в результате он закончил больше дел и закончил их с лучшим результатом.

Интенсивное проживание настоящего мгновения высвобождает неимоверное количество энергии из старых мыслительных схем, которые в «обычной жизни», как магнитофонные кассеты, проигрываются снова и снова. Эти психические фоновые шумы

намертво привязывают нас к прошлому и будущему (ведь будущее конструируется на основе прошлого опыта!), уводящим нас от настоящего мгновения . Упражнения в неделании сродни процессу отпускания металла: выделяется такое количество теплоты, что его хватает на перестройку, обновление и укрепление кристаллической решетки тела и ума. Есть убедительные доказательства того, что биологические данные и внешний вид человека, постоянно практикующего медитацию, отличаются от среднестатистических показателей его непрактикующих сверстников на 12-20 лет, но о влиянии медитации на физиологию и психику речь пойдет чуть ниже.

Практикующие медитацию говорят, что предполагать отсутствие способности к ней у кого-либо - это все равно, что думать, что этот некто не способен дышать. Просто ему не надо стремиться куда-то «попасть», а только позволить себе оставаться там, где он есть, и чувствовать то, что ему чувствуется. Каждый человек может прислушаться к своему дыханию и созерцать со стороны течение собственных мыслей. Даже сидеть для этого не обязательно. Можно медитировать стоя, на ходу, во время плавания и т.д. Это состояние можно удерживать в течение какого-то необходимого времени силой вашего намерения. Однако некоторые предпочитают заниматься медитацией в горизонтальном положении, поскольку такая позиция легче всего позволяет «сканировать» ощущения в собственном теле, хотя, правда, в ней легко и уснуть. Но даже если мы случайно заснули, предварительно войдя в состояние медитации, то выспимся намного лучше и проснемся намного легче.

В идеале медитацию рекомендуется практиковать дважды в день по двадцать минут, желательно ранним утром и ближе к концу дня. Если поначалу не удается организовать свое время именно таким образом, постарайтесь выкроить хотя бы пять минут в сутки для спокойного осознания. Важно понять, что медитация не имеет ничего общего с реальным временем. Самое важное – это искренность предпринятых усилий, и тогда пять минут ежедневных занятий могут оказаться содержательнее, чем сорок пять.

Быть собой – это уже означает быть счастливым, потому что нет больше необходимости строить из себя нечто большее из страха предстать чем-то меньшим. Вопрос же о собственной величине и значимости вообще отпадает, когда человек осознает свою целостность со Вселенной, и, как это ни парадоксально, именно в этом качестве он обретает подлинное величие.

Десять рекомендаций «быть в моменте»:

1. Двигайся к простоте бытия: сведи свои дела к двум-трем, а не к десяткам и сотням.

2. Приноси себе в дар двадцать минут утром и двадцать минут вечером для спокойного осознания себя здесь и сейчас.

3. Ложись на пол хотя бы раз в день на несколько минут и проверяй, не потерял ли ты связь со своим сегодняшним телом.

4. Осознавай себя в настоящем моменте, особенно, когда ешь и когда стоишь под душем.

5. Когда тебя сильно начинает тревожить будущее (неважно, далекое или ближайшее), тебя успокоят два слова: «Поживем – увидим».

6. Делай, что должно, и будь, что будет. Результаты позаботятся о себе сами.

7. Если в твою жизнь пришел кризис, поймай энергию этого мига. Спокойно сядь, углубись в свое дыхание и просто побудь в центре налетевшего циклона. Пусть все идет своим чередом, пока ты сам полностью не вернулся к равновесию.

8. Легко и свободно ощущай себя в повседневности. Будь всюду на месте. В любых обстоятельствах будь не выше и не ниже их, но присутствуй в них всецело.

9. Обновляйся ежедневно и полностью, снова и всегда.

10. Будь собой.

Литература


1. Кабат-Зинн Дж. «Куда бы ты ни шел, ты уже там», М., «Класс», 1999
2. Малкани В. «Медитация», М., СПб., «Диля», 2003.
3. Каптен Ю.Л. «Основы медитации», Самара, 1994
4. Медитация, сборник, М., Летавр, «Олма-Пресс», 1994
5. Джордж Р., Кристиани Т. “Консультирование: теория и практика”/Пер. с англ. Александра Шадура. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 448 с.
6. Малкина-Пых И.Г. “Справочник практического психолога”. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 784 с.
7. Сергеева Л.С. “Телесно-ориентированная психотерапия”. - СПб. 2000
8. “Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике” (под редакцией В. Баскакова). - М., 1997



**Капица Алексей**


## ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ: АНАЛИЗ МОДЕЛЕЙ ВОСПИТАНИЯ.

Данная статья посвящена анализу разных моделей воспитания, моделей отношений в семье. В современном мире, когда поток информации все более расширяется, мир вокруг меняется с каждым днем все быстрее, воспитанию детей придается все большее значение. Все больше растет понимание семьи как определяющей не только развитие ребенка, но, в конечном итоге, и развитие всего общества в целом. С каждым последующим поколением дети развиваются все быстрее, сильно изменяются условия, в которых они растут. И, возможно, методы и модели воспитания актуальные двадцать-тридцать лет назад, в наши дни могут принести больше вреда, чем пользы.

Известно, что общение ребенка с родителями является первым опытом его взаимодействия с окружающим миром. Ни для кого не секрет, как сильна связь ребенка с родителями (особенно с матерью) в течение первых лет жизни. Достаточно вспомнить исследования известных психологов-бихевиористов прошлого века (в частности Б.Ф. Скиннера), проведенные на обезьянах, самке и детеныше шимпанзе. Было замечено, что на начальном этапе жизни детеныша, связь с матерью была настолько сильна, что даже сердца их бились в одном ритме. При удалении детеныша на большее расстояние обнаруживалось изменение ритма дыхания и сердцебиения, даже если детеныш находился во сне. Конечно же, современная этика не позволит проводить подобные исследования на людях, но известны и описаны подобные случаи и у людей. Например, во время войны, поезд, эвакуировавший людей в тыл, был обстрелян, и мать с новорожденным младенцем оказались разделены восемнадцатиметровым расстоянием. Мать, оглушенная и потерявшая сознание, очнулась от того, что ее новорожденный сын, безошибочно преодолев это расстояние, тянулся к ее груди в поисках еды.

Опыт первого взаимодействия с родителями, то есть с окружающим миром, закрепляется в сознании ребенка и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые в последствии передаются из поколения в поколение. Со временем складываются определенные стереотипы, методы поведения, а так же и методики воспитания. С развитием психологии в наши дни, с ростом и расширением исследований в области взаимодействия с детьми, методы воспитания и способы общения с подрастающим поколением во многом подлежат изменениям и сильно подвержены влиянию со стороны психологов. В силу популяризации психологии, литература подобного рода стала доступна и востребована.

Но вернемся к основной теме – методики и концепции воспитания. Следует отметить, что во второй половине двадцатого века произошло значительное увеличение количества исследований, посвященных взаимодействию с детьми и проблематике воспитания. Лидерами данного направления можно назвать А. Адлера, Р. Дрейкуса, Т. Гордона и др. В силу демократизации и глобализации современного общества, значительные изменения претерпели и семейные отношения. В этой статье я хотел бы привести рекомендации А. Адлера по воспитанию умственно здорового ребенка (цитата по: Е. В. Сидоренко «Комплекс «неполноценности» и анализ ранних воспоминаний Альфреда Адлера»):

1. Воспитатель или родитель должен завоевать любовь ребенка. Главнейший помощник воспитания − любовь ребенка.
2. Лучшая поддержка в развитии ребенка – это уверенность в собственных силах. Уверенность ребенка в себе, его личностная смелость – величайшее счастье для него.
3. Слабые и болезненные дети легко теряют уверенность в себе, так же как и избалованные и излишне опекаемые дети.
4. Ни при каких обстоятельствах ребенок не должен бояться своего воспитателя.
5. Что касается дисциплинарных мер, то похвала и награда предпочтительнее наказания. Если же наказания невозможно избежать, то оно должно информировать ребенка о том, что он сделал неправильно, и концентрировать его внимание на лучших способах поведения.
6. Вместо того, что бы требовать слепого подчинения, следует в максимально возможной степени оставлять за ребенком свободу решения.

В современном мире, с ростом глобализации и демократизацией общества в целом, у ребенка меняется и способ восприятия окружающего мира. По мнению современных психологов, родители, продолжающие говорить с детьми с позиции власти и превосходства, не осознают того, что дети слушают их с позиции равенства, и по этой причине авторитарные методы воспитания заведомо обречены на неудачу.

Важность гуманного отношения к ребенку в рамках определенных теоретических концепций подчеркивалась уже давно. Декларировалась также и необходимость психологической работы с родителями. Основной, на мой взгляд, заслугой психоаналитического направления является то, что его основатели уделяли большое внимание раннему опыту взаимодействия родителей с детьми и на различные виды психической травматизации детей в раннем возрасте. Говоря о психоаналитическом направлении, необходимо отметить и трехмерную теорию интерперсонального поведения В. Шутца, в рамках которой он отметил три межличностные потребности каждого человека: потребность включения, потребность в контроле и потребность в любви. Как я уже упоминал ранее, сложившиеся в детстве образцы поведения всецело определяют способы ориентации уже взрослой личности по отношению к другим. По мнению Шутца нарушение трех основных потребностей может приводить к психическим расстройствам и

множеству конфликтных ситуаций в дальнейшем. Эти положения в теории Шутца воспроизводят фундаментальное положение в психоаналитическом направлении о важности роли раннего детства в последующем развитии личности. Под потребностью «включения» Шутц понимает потребность быть включенным в группу. Отношения ребенка с родителями являются позитивными, если они насыщены контактами и взаимодействием. И, соответственно, негативными, если общение в семье сводится к минимуму. Если ребенок неадекватно интегрирован в семейную группу, то в последствии он может проявлять недостаточное социальное или сверхсоциальное поведение.

Одним из основателей направления исследований взаимодействия родителей с детьми по праву можно назвать А. Адлера, как я уже упоминал выше. Основанное Адлером направление имеет свои методы, способы и приемы в работе с родителями и детьми. Считается, что именно Адлер впервые ввел понятие «Семейной терапии». Среди наиболее важных результатов общественного признания психологии Адлера стало появление центров семейной консультации, призванной помочь родителям и детям в установлении демократического жизненного стиля и улучшения коммуникации в семье. Немалый вклад в развитие этого направления внес также Р. Дрейкус – ученик А. Адлера.

Актуальность идей Адлера и Дрейкуса, несомненно, связана с тем кризисом семейных отношений, в котором оказались многие семьи в наше время. Разговор с детьми «сверху-вниз» приводит к тому, что дети начинают разговаривать с родителями так же «сверху-вниз». Сейчас, когда традиционные методы воспитания, основанные на превосходстве и подчинении, оказались неактуальными и малоэффективными, люди вновь и вновь обращаются к методам, описанным полвека назад.

Современные методы воспитания базируются в основном на внимании к ребенку. Возможности и желании дать ему веру в свои собственные силы. В современном мире уже с самого детства родители стараются подготовить ребенка к самостоятельной жизни. Основой такого воспитания, по моему мнению, является именно внимание. Умение слушать ребенка, давая ему понять, что к его мнению прислушиваются, его мнение ценят. Это, несомненно, укрепляет уважение ребенка к самому себе и к родителям, соответственно. Огромную роль в семейных отношениях играет честность. В первую очередь честность родителей по отношению к ребенку. Возвращаясь к одному из основных постулатов психоаналитического направления, напомню, что схемы поведения в семье прочно закладываются в сознании ребенка и в последствии отражаются на его дальнейшей жизни. Родителям необходимо стараться честно говорить ребенку о том, что они чувствуют, почему поступают так, а не иначе. Достаточную трудность представляет умение не проявлять агрессии по отношению к ребенку, уважать его личность, уважать его как личность в первую очередь при проявлении собственных чувств.

В 50-х годах прошлого века возникло направление групповой работы с родителями, основанное Х. Джайноттом, американским детским психотерапевтом, и получившее в литературе название «модель группового психологического консультирования». Эта модель основана на идее развития эмоциональной сферы родителей с помощью осознания ими своих собственных чувств, ценностей и ожиданий. Джайнотт не предлагает теории, а в простой и доступной форме рассматривает простые моменты взаимодействия. Такие как: как говорить с ребенком, когда хвалить, а когда ругать, вопросы приучения к гигиене и т.д. С точки зрения Джайнотта, родителям необходимо оказывать практическую помощь в воспитании ребенка через формирование у них базовых навыков коммуникации и управления поведением детей.

Согласно Джайнотту, общение родителей с детьми должно базироваться на трех основных принципах:

1. Во-первых, во всех ситуациях родители должны стремиться поддерживать позитивный образ «Я» у ребенка.

2. Во-вторых, следует говорить о ситуации, поступке ребенка, избегая личностных негативных оценочных суждений. Высказывания взрослого не должны содержать диагноза и прогноза дальнейшей судьбы ребенка.

3. В-третьих, взрослый в общении всегда должен выступать инициатором предложения кооперации. Это предложение не должно исчерпываться прямым указанием на соответствующий способ действия, а должно раскрывать перед ребенком возможности самостоятельно разрешения проблемной ситуации.

Огромное значение в коммуникации с ребенком имеет умение родителя слушать, а что самое главное – слышать. Умение слушать и понимать детей является немаловажной частью фундамента, на котором стоит гуманистически направленная психология. При этом понимание рассматривается не только как техника или умение использовать правильные слова в нужной ситуации, а как модель взаимодействия взрослого с ребенком. В отечественной психологии все больше внимания уделяется гуманистическим принципам. Основоположником данного направления в России является М. М. Бахтин, обосновавший теорию о диалогической природе общения. Это направление разрабатывает и все более широко применяется и сейчас. Отмечается, что диалогическое общение обладает наибольшим воспитательным потенциалом. А. У. Хараш отмечает следующие особенности диалогического общения:

1. Равенство позиций воспитателя и воспитанника, при котором осуществляется взаимное воздействие друг на друга, формируется способность вставать на позиции другого;
2. Отсутствие оценок, полное принятие, уважение и доверие;
3. Формирование у воспитателя и воспитанника сходных установок относительно одной и той же ситуации;
4. Особая эмоциональная окраска общения, искренность и естественность проявления эмоций, взаимное проникновение в мир чувств;
5. Способность участников видеть, понимать и активно использовать широкий и разнообразный спектр коммуникативных средств, включая невербальные.

Особое внимание хотелось бы уделить детям-инвалидам, с которыми, в силу своей работы, я встречаюсь чаще всего. По моему мнению, в воспитании таких детей больше чем где-либо необходимо обращать внимание на пункты, перечисленные выше. К сожалению, многие родители не совсем понимают, что стандартные методы воспитания не подходят для таких детей. И дело вовсе не в том, что они хуже или лучше остальных. Просто они *другие,* и на это тоже необходимо обращать внимание. Дети-инвалиды нуждаются в постоянной поддержке и постоянном источнике уверенности в собственных силах. Ни для кого не секрет, как тяжело в этом мире отличаться от других. Быть не таким как все. Соответственно и методы воспитания такого ребенка будут отличаться. Так же не является секретом и то, что не все родители готовы взять на себя воспитание больного ребенка. Достаточно вспомнить, сколько таких детей находится в специализированных детских домах. Но есть ведь и другие случаи. Родители, посвятившие всю свою жизнь своим детям. Дающие им уверенность в завтрашнем дне и веру в себя и свои силы. Да, этот путь нелегок, но он, как ни один другой, дает возможность воспитать полноценного в эмоциональном смысле человека. Гуманное отношение, честность и уважение родителей, внимание и поддержка – вот что нужно этим детям больше всего. Это мой опыт, возможно, кто-то рассудит иначе, я же просто делюсь своими наблюдениями.

Подводя итог, можно смело отметить, что основные положения современной «семейной психологии» базируются на умении слушать и понимать членов своей семьи. И это касается не только взрослых. Умении родителей воспитать в ребенке веру в собственные силы, уверенность в себе. Это нелегкая дорога, но, по моему мнению, дающая наибольшие шансы на воспитание развитого и успешного в будущем человека. Сейчас, когда популярность психологических тренингов и семинаров возрастает с каждым

днем, тренинги взаимодействия родителей с детьми приобретают заслуженную популярность. Шириться и круг литературы подобного рода. Хотелось бы только пожелать каждому родителю найти ключик к собственному ребенку.

Литература:


1. Марковская И. М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми – СПб.: Речь, 2005.
2. Мэй Р. Искусство психологического консультирования – М.: НФ «Класс», 1994.
3. Никандров В.В. Антитренинг – СПб.: Речь, 2003.
4. Байард Р. Т., Байард Дж. Ваш беспокойный подросток. – М.: Просвещение, 1991.



**Капустина Юлия**


## «НЕ УЗНАЮ ВАС В ГРИМЕ», ИЛИ О ПРАКТИЧЕСКОМ ПРИМЕНЕНИИ ИСКУССТВЕННО СМОДЕЛИРОВАННЫХ СОСТОЯНИЙ

Залогом успешно проведенной работы психолога с клиентом является, прежде всего, четкое определение цели и задач. Эта фраза, звучащая как аксиома, к сожалению, в реальной жизни часто игнорируется. Как следствие этого – неудовлетворенность клиента от визита к психологу в частности и негативная настройка по отношению к психологам и их работе в целом в обществе. Прибавим к этому низкий уровень доверия к специалистам с приставкой «психо», существующий на территории постсоветского пространства, и вот уже обращение к психологу или рекомендация к нему обратиться воспринимается чуть ли не как личное оскорбление. В то время как реальная потребность в услугах подобного рода специалистов существует, поскольку по-прежнему «процветает» алкоголизм, наркомания, различные виды девиантного поведения, растет количество самоубийств. Вряд ли это может свидетельствовать о том, что «народ счастлив».

Вернемся к целям и задачам. Проблема многих психологов, особенно в самом начале деятельности заключается в том, что, заполучив «живого» клиента, есть большой соблазн испробовать на нем весь арсенал своего психологического и психотерапевтического инструментария, отработать технику, а при самом «благоприятном» исходе – еще и решить свою схожую проблему за счет клиента посредством механизма переноса.

В то время как суть практической работы с клиентом сводится к одному – ПОЛУЧЕНИЮ КЛИЕНТОМ СОБСТВЕННОГО ЗНАЧИМОГО УСПЕШНОГО ОПЫТА. Причем здесь важно каждое слово! Клиент получает опыт (ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ), применимые на практике, посредством которых он может изменить свою жизнь к лучшему. Лучшее – естественно сугубо личное, субъективное понятие для каждого клиента, иногда диаметрально расходящееся с общечеловеческими ценностями, общественной моралью и других весьма «размазанными» представлениями, посредством следования которым человек часто и оказывается на скамье…, вернее, в кабинете психолога.

Опыт может быть разноуровневый. Соответственно, и методы, посредством которых клиент будет этот опыт получать, должны быть соответствующими. Важно определить на каком уровне находится проблема клиента, а соответственно и цель коррекционной работы. НЛП предлагает следующую градацию уровней нахождения проблемы:

- Окружение
- Поведение
- Представления о возможностях
- Убеждения и Ценности

- <Я>
- Духовность (выше, чем <Я>) [1]

Вот и задача, господа психологи. При всем разнообразии проблем и методов точно определить уровень проблемы и постараться соблюсти принцип «Не навреди» и не пытаться решить поведенческую проблему посредством лоботомии. Звучит утрированно, но отражает суть.

Одной из очень популярных проблем сегодняшнего дня является скука. Потеря интереса к жизни, отсутствия смысла, пресыщенность. И эта проблема не является прерогативой только состоятельных людей, устающих от безграничности своих возможностей в силу присутствия большого количества денег. Просто для людей, вынужденных «вкалывать», чтобы удовлетворить элементарные потребности, на обдумывания подобных вещей нет времени и сил.

Скука – это понятие субъективное, описываемое в рамках индивидуального опыта. Визуал скажет – моя жизнь бесцветная, кинестетик – потерян вкус жизни, у аудиала жизнь будет тихой или беззвучной.

Но одна общая черта скуки найдется практически у всех. Скучают, как правило, люди взрослые. Трудно обнаружить скучающего ребенка или подростка, при условии, что у них все в порядке со здоровьем, физическим и психическим.

Но определяется наличие скуки не только и не столько возрастом, а скорее тем, чем занят человек, что он делает, его деятельностью. Деятельность в данном контексте употреблена как категория психологическая. Основными видами деятельности являются игра, учение и труд. Возрастная психология оперирует понятием ведущего вида деятельности, как деятельностью, в наибольшей степени способствующей психическому развитию индивида в данный период его жизни и ведущей развитие за собой. И если маленькие дети в соответствии с возрастной периодизацией в основном манипулируют предметами и играют, подростки и юноши интимно-личностно общаются и учатся, то взрослые (согласно Эльконину - с 21-22 года начинается взрослый период) получают только возрастные кризисы и труд, как ведущий тип деятельности.

Безусловно, это только сухой язык науки «Психология», пусть и даже самой гуманитарной. Но, к сожалению, очень часто так случается в реальной жизни: взрослые, сформированные личности трудятся, трудятся и трудятся. Занимаются серьезным видом деятельности. И скучают.

Корни скуки, а соответственно и методы работы с ней могут находиться на разных уровнях. Кому-то достаточно поменять свое привычное окружение, чтобы жизнь заиграла красками. Кому-то - найти хобби. Кто-то должен будет распознать в себе скрытые возможности и горизонт его представлений о себе значительно расшириться, появятся новые увлечения, и скуки как не бывало. Найдутся те, кто пересмотрит свои ценности и убеждения и окажется, что скучно было потому, что жил по чужим правилам и принципам. Кто-то познакомится со своим «Я» заново, наладит отношения с собой любимым, а кого-то потянет к духовным поискам, обнаружит безграничность себя и Вселенной, или Вселенной в себе, и скучать уже не придется.

Что делают дети, когда им скучно? Они играют. Что мешает взрослым вспомнить, что в их жизни был период, когда игра была основным видом деятельности и подурачиться всласть, или просто отнестись к жизни не как к череде проблем, а как к игре с правилами, целями и задачами? Одна из причин – важность. Она удобно расположилась на уровне убеждений и ценностей, либо на уровне восприятия своего «Я» и определяет манеру жизни взрослого человека.

Существует два типа важности: **внутренняя** и **внешняя**. Внутренняя, или собственная важность, проявляется как переоценка своих достоинств или недостатков. Формула внутренней важности звучит так: “я важная персона”, или “я выполняю важную работу**”.**[2] Внутренняя важность заставляет серьезных мужчин и женщин «надувать щеки», говорить с позиции «с высока», требовать к себе особого отношения, покупать

дорогую одежду, автомобили и недвижимость в престижных местах только потому, что так делают более важные и серьезные мужчины и женщины или, потому что так принято в приличном обществе. Стремление к чужим идеалам, к красивой глянцевой картинке без наполнения собственным содержанием. Большая часть энергии этих людей уходит на поддержание имиджа, достигнутого невероятным трудом, в сущности, на обслуживание красочной обертки пустого шоколадного зайца.

Внешняя важность так же искусственно создается человеком, когда он придает большое значение объекту или событию внешнего мира. Формула внешней важности: “для меня большое значение имеет то-то”, или “для меня очень важно сделать то-то”.[2] Люди наделяют какие-то внешние события, обстоятельства особым смыслом, привязывают себя «намертво» к другим людям и безумно страдают, потеряв кусочек этой действительности или не получив ее в собственное владение. Энергия при этом тратится на переживания ощущения того, что тебя обманули, не оправдали надежд, обидели, бросили. Каждый промах, каждая несостоявшаяся сделка, каждые несложившиеся отношения воспринимаются как повод для жутких переживаний и нечеловеческих страданий.

Безусловно, отношения, сделки, автомобили, красивая одежда, желание обладать, любить, различные социальные статусы и роли – это неотъемлемая часть жизни среднестатистического человека. Проблемы начинаются в ситуации когда «не все эти важные вещи для человека, а человек для вещей». Происходит подмена первоисточника, человек в борьбе за атрибуты теряет здоровье, душевный покой, а нередко и себя. При этом забывается то, что если не будет самого человека, то все остальное перестанет иметь смысл.

Если попробовать убрать из жизни человека важность, а оставить только цели, стремления, желания и действия по реализации всего этого, то освободится огромное количество энергии. И есть большая вероятность, что при грамотном ее использовании, человек достигнет своих целей либо быстрее, либо с наименьшими для себя потерями.

Важно сделать акцент на то, что убрать важность – это не значит пустить процесс на самотек и проявлять безответственность. «Лишить» что-то или кого-то важности - значит подойти к событию максимально объективно, т.е. безоценочно, просто как к факту.

Очевидно, что сразу изменить свое отношение к жизни получится не сразу. Но можно проанализировать все составляющие своего существования и разбить его на блоки по признаку приоритетности. Что-то будет иметь признак «самое ценное», например, семья, дети, друзья, близкие, возможно - дело жизни. Но что-то наверняка будет второстепенным. Вот на этом и можно начинать тренироваться снижать важность.

Пример из жизни одного главного бухгалтера. Его деятельность была подвергнута анализу с точки зрения того, где можно снизить важность. Безусловно, сдача годового баланса и ежемесячной отчетности остались под грифом «самое ценное», но вот поход по различным государственным инстанциям было решено выбрать полигоном для тренировки. От одного государственного чиновника нужно было получить справку, причем срочно. Те, кто сталкивался с подобными ситуациями, знают, что понятия «справка из госструктуры» и «срочно» часто являются несовместимыми. В общем, достаточно типично-скучная рядовая ситуация. К решению данного вопроса было предложено подойти играючи, т.е. не обременяя его решение излишней важностью. Главному бухгалтеру был придуман имидж глупой простушки, которая должна была обратиться за помощью к серьезной тете. Дело в том, что сотрудникам, выдающим справки, как правило, присуща внутренняя важность, и формула ее проявления «я очень важная персона, и я выполняю очень важную миссию». И если к ним в кабинет заходит проситель с гордо поднятой головой и с непоколебимой уверенностью в себе и целью получить справку, то очень важную государственную персону так и тянет подчеркнуть свою важную миссию посредством указания просителю его законного места, например в очереди в коридоре. Совершенно другое дело, когда к важной персоне обращаются за

помощью, всячески подчеркивая ее статус и выказывая уважение. Не надо показывать подобным людям, что «они тут сидят в кабинете, а я тут решаю важные вопросы». Можно обыграть эту маленькую человеческую слабость, используя ее для собственных целей. Сделать это легко, играючи и без ущерба для собственного здоровья и потери времени.

Главный бухгалтер справилась с поставленной задачей легко. Помимо бухгалтера-профессионала она открыла в себе прекрасную актрису, на некоторое время сняла с себя важность, быстро получила необходимую справку и затем со смехом рассказывала знакомым о полученном опыте. Вот так скучное занятие превратилось в веселый эксперимент с практической пользой.

Предлагая взрослым подобные игры часто можно встретиться с контраргументом «так ведь это лицемерие, так ведь можно и себя потерять, свое лицо и достоинство». Конечно, можно. Если лицо и есть достоинство, если оно - одно, и приросло намертво к человеку и не меняется никогда. Если человек с одним и тем же лицом подписывает международные договора, занимается сексом, идет в баню, воспитывает детей.

Если представить человека как палитру с красками, то очень многие будут «миленького» серого цвета, многие черно-белыми, меньшее количество – трех цветов. Зажатые в тиски собственного ригидного «Я» люди не позволяют себе играть красками, т.е. быть разными. В предложенных жизнью ситуациях люди большинство предпочитает не действовать, а реагировать. Отсутствует элемент осознанности. Редко кто в момент реакции на условный раздражитель задает себе вопрос «а почему я реагирую именно так? А что будет, если в ответ на грубость выдать не достойный ответ в том же духе, а улыбнуться?». Выработав однажды на определенный стимул определенную реакцию, человек закрепляет ее и считает единственным способом поведения.

Если снова вернуться к аналогии с игрой, то возможность быть разным – это как иметь в арсенале огромное количество карт, в том числе и козырных. Умело разложить, воспользоваться в нужную минуту и выиграть. Можно ли назвать это лицемерием? Изменой себе? Это тот же человек, но эго возможности намного больше. Он не лицемерит, а играет. И каждый раз – талантливо. Разве смену профессий и занятий по жизни можно считать изменой самому себе? Почему считается, что учится никогда не поздно, а вот учиться быть разным – это что-то недостойное.

В буддистских школах одним из учебных предметов, а затем и экзаменов являются состояния. Они учатся входить в различные состояния сознательно, т.е. радоваться или грустить намеренно, по собственной воле. Количество изученных состояний превышает сотню. Проблема людей западных заключается в том, что они не умеют объяснить, что они чувствуют. В арсенале среднестатистического «западника» в лучшем случае 10 состояний, которые они могут четко обозначить.[3] Почему так получается? Одна из причин – в нашей культуре не принято демонстрировать свои чувства. Естественно выражать свои эмоции – это отчасти даже дурной тон. Холодный, расчетливый ум, интеллект, сдержанность и толерантность – вот «высшая» добродетель. С детства в нас закладываются определенные схемы поведения. При чем абсолютно без учета индивидуальных особенностей. Ребенок бессознательно копирует взрослых, «проглатывает» определенные способы реагирования на определенные ситуации. И отчасти это имеет смысл. Взрослые стараются передать ребенку свой опыт, оградить его от возможных проблем. Но жизнь неизменно вносит свои коррективы, и то, что когда-то было оправданным в контексте опыта одного человека, может стать абсолютно неприемлемым, бесполезным и даже принести вред другому. Истина, как обычно, где-то посередине. Нужно быть адекватным. Это значит иметь в своем арсенале варианты и иметь возможность выбирать, исходя из ситуации. При всей «привлекательности» такого подхода в нем есть один существенный момент, который часто становится камнем преткновения. Выбирать – это значит нести ответственность за свой выбор. И именно к этому наши люди часто оказываются не готовыми. Иногда гораздо проще не иметь альтернативы, действовать по накатанной. Об этом необходимо помнить психологу:

предлагая клиенту альтернативу, необходимо научить его добавлять осознанность в свою жизнь, нести ответственность за свой выбор, а как следствие – за свою жизнь.

«*Делая выбор, ты изменяешь будущее».* Каждый должен знать, что сделанный им выбор приводит к результатам, которые могут быть хорошими или плохими для него, — другими словами, выбор изменяет будущее.[4]

На одном из тренингов автор статьи и другие участницы (это был тренинг исключительно для женщин) помимо прочих состояний учились делать «дуру». Это очень веселое состояние, исключительно женское. В этот момент нужно выключить свой мощный интеллект, забыть все свои серьезные статусы, и поиграть в «святую простоту»: в глазах – беспомощность, чуть приоткрытый рот, как у ребенка, который увидел что-то интересное, в голове - «весна», т.е. ветерок, бабочки и полное отсутствие мыслей, в голосе – надежда. Спрашивается, а зачем это все? А пусть будет в арсенале, авось пригодится. Пригодилось. Автор статьи рассказала своему главному бухгалтеру как срочно получить справку в госструктуре.

Литература:

1. Гагин Т.В., Козакевич С.С. «Модели НЛП в работе психолога»
2. Зеланд В. «Трансерфинг реальности»
3. Качанова Н.А., материалы семинаров
4. Чопра Д. "Семь духовных законов успеха для родителей"

**Купинский Андрей**

## ЭМОЦИИ: КТО КЕМ УПРАВЛЯЕТ?

Мы являемся не просто созерцателями каких-либо явлений или событий. Мы их оцениваем, обсуждаем, “примеряем” их к себе, к собственному опыту. Мы редко остаемся безразличными к яркими происшествиям. То есть, мы радуемся или грустим, злимся или, наоборот, становимся добродушными. Мы испытываем эмоции. Мы проявляем эмоции.

В процессе получения информации и нового опыта, мы соотносим произошедшее событие со своими целями и потребностями, высчитываем, как это повлияет на реализацию и удовлетворение индивидуальных потребностей. Ход нашей или чужой деятельности вызывает в нас определенные эмоции, которые зависят от исхода данной деятельности или от процесса ее протекания. Но и наши эмоции оказывают большое влияние на характер наших действий.

Каждый из нас наблюдал, что в различном настроении мы делаем разный выбор. Во время “приподнятого” настроения можно горы свернуть. Дела заканчиваются, не успев начаться. Наша работоспособность напоминает стахановское движение – работа просто горит в руках. Но когда нам грустно, мы думаем, как бы нам выполнить допустимый минимум. В такие минуты тело просто отказывается выполнять даже самую легкую работу. И обычно в такие минуты мы говорим: ”Просто сыпется все из рук”.

Если посмотреть на эти разные состояния со стороны, можно заметить, как сильно наше эмоциональное состояние влияет на тот или иной выбор, на продуктивность деятельности, на оценку происходящий событий. Оно может либо помочь в принятии решения или, наоборот, “все испортить”. Сколько раз мы принимали неверные жизненные решения, только потому, что нас “переполняли эмоции”?

Эмоция оказывает непосредственное влияние на наш выбор. Наверное, каждый согласится, что не раз в его жизни на первое место, обгоняя рассудительность, концентрацию, внимательность, здравомыслие, выходят эмоции. Эмоции могут управлять не только нашим выбором, но и поведением. Порой мы не контролируем наши эмоции, и для описания этого в речи есть свои выражения: “Человека как волной накрыло”, “Ведает ли он, что творит” и т.д. Это состояние называется аффектом.

Аффективное действие обусловлено эмоциональным состоянием действующего субъекта и находится, по Веберу, "на границе" осмысленной и сознательно ориентированной человеческой деятельности. (Энциклопедия социологии, Под редакцией Грицанова А. А. Изд-во «Книжный Дом» 2003г.).

Во время аффективного, очень сильного эмоционального перевозбуждения, эмоции тормозят рациональную интеллектуальную деятельность. Возникает сильное напряжение, в итоге, которое может вылиться не на тот объект, который породил данные переживания. В данном состоянии любой мелкий повод может спровоцировать сильный эмоциональный выплеск, разрядку.

Так же следует заметить, что в разных эмоциональных состояниях индивид становится более восприимчив к одним внешним или внутренним проявлениям и мало или вообще не восприимчив к другим. В итоге наши эмоции дают определенный вектор восприятия внешнего мира.

В принципе, что такое эмоция? В психологии дано много определений.

По утверждению Джеймса Ланге, эмоция изначально – это система сокращения мышц, которая управляется нервной системой человека. Определенные мышцы сокращаются, и только потом наше сознание начинает ощущать эмоцию. То есть индивид осознает происшедшее, реагирует на это на уровне телесных реакций и в итоге получается эмоция.

По Ж. Годфруа, эмоция это необходимая информация минус уже имеющаяся информация.

Но для нас сейчас более важно, что наше эмоциональное состояние может повлиять как на исход деятельности, так и на ее протекание, как на постановку цели, так и на пути ее достижения.

Как утверждает С. Л. Рубинштейн, Эмоция с внутренней необходимостью зарождается из соотношения – положительного или отрицательного – результатов действия к потребности, являющаяся его мотивом, исходным побуждением.

То есть побуждение к действию осуществляется через наши потребности и проявляется в непосредственной деятельности по достижению данной потребности и протекание или исход этой деятельности сопровождается возникновением эмоций. Причем от результата деятельности: достижение цели или провал, возникают соответствующие эмоции, чувства – радость или негодование – сила которых зависит от вложенных сил на достижение или от непосредственной важности удовлетворения данной потребности.

Но самое главное, что полученное эмоциональное состояние может “перекинуться” на другой вид деятельности, и в зависимости от качества предыдущей эмоции, а соответственно и такого качества энергии, может сильно повлиять на исход идущей деятельности. Отсюда вытекает проблема влияния нашего эмоционального состояния на наш выбор, на постановку целей или на исход процесса.

В данном случае очень важно уметь “оставлять” свое эмоциональное состояние с предыдущим результатом деятельности и не переносить его на новый. Но следует учитывать то, что некоторые ”положительные состояния” могут помочь индивиду при выполнении деятельности. Но данное состояние должно сознательно контролироваться для направления его в правильное русло. Аффективно-неосознанное состояние, которое можно характеризовать как потеря концентрации, внимательности, осознанности действий, осознанности принятия решений и адекватного реагирования на происходящее, может негативно сказаться на достижении цели. Причем как отрицательные, так и положительные эмоции могут быть неуправляемы и осознанно не контролироваться.

Возвращаясь к теории Джеймса – Ланге, путем изменнения телесного состояния можно контролировать эмоциональное состояние, либо уменьшать его интенсивность. То есть перед каждым эмоциональным актом в теле возникают физиологические изменения.

Возможность менять свое физиологическое состояние несет за собой изменения эмоционального состояния.

При анализе такого чувства, как грусть, Ланге говорит: ”Устраните усталость и вялость в мускулах, пусть кровь прильет к коже и мозгу, появится легкость в членах, и от грусти ничего не останется”.(С. Л. Рубинштейн, “Основы общей психологии”,Питер, изд-во СпБ., с.565 )

Это является наглядным примером регуляции эмоционального состояния через изменения физиологического состояния индивида. Таким образом, при правильном регулировании мышечного тонуса произойдут изменения в кровеносной системе (изменится ширина сосудов), что имеет прямое следствие изменения эмоции по теории Джемса-Ланге.

Так же взаимосвязь эмоционального состояния описывал Джейкобсон: «У здоровых людей наблюдается прямая связь между их эмоциональным состоянием и мышечным тонусом». (М.Е. Сандомирский, “Защита от стресса”, Москва, Издательство Института Психотерапии 2001г.)

Также нельзя забывать и про дыхание, которое очень чутко отражает нынешнее эмоциональное состояние индивида. Как утверждал психолог и педагог П. П. Блонский: «мы чувствуем себя так, как мы дышим», а наши легкие являются «выразительнейшим органом эмоциональной жизни». (М.Е. Сандомирский, “Защита от стресса”, Москва, Издательство Института Психотерапии 2001г.). Таким образом, научаясь изменять стиль дыхания, его ритм, скорость, глубину можно так же научиться управлять своими настроением, эмоциональным состоянием.

Наши эмоции исходят из результативности деятельности и качественных характеристик полученных результатов. В последствии приобретенное состояние духа может перекинуться на другие проекты и усугубить процесс их выполнения или вообще остановить, может изменить наше отношение к каким-либо предметам или явлениям. Но так эмоции основываются на физиологическом уровне, то ими можно управлять – “пропускать через себя” (дышать определенным образом, изменять мышечный тонус).

“Дышать глубоко и плавно, расслабить тело – значит вернуться на нулевое эмоциональное состояние, на уровень здравомыслия и рассудительности”. Ведь только в состоянии тотальной осознанности этого и нас в этом мире мы можем наилучшим образом реагировать на внешние проявления и выбирать лучшие пути к нашим целям. Но это не значит, что нужно полностью отказываться от эмоций и превращаться в “машину”. Чем мы и отличаемся от машин, так это тем, что сухая серость повседневной жизни смягчается и раскрашивается в более мягкие тона с помощью эмоций: мы грустим и плачем, мы радуемся и смеемся. Мы переносим свет нашей души на этот мир и как художники, сами насыщаем его своими цветами и красками.

Главное, чтобы наши эмоции не затмевали наши мысли и рассудок.

Литература


1. Рубинштейн С.Л., “Основы общей психологии”,Питер, изд-во СпБ., с.565
2. Сандомирский М.Е., “Защита от стресса”, Москва, Издательство Института Психотерапии 2001г.
3. Энциклопедия социологии, Под редакцией Грицанова А. А. Изд-во «Книжный Дом» 2003г.

**Луковникова Татьяна**

**ПУТЕВОДИТЕЛЬ В СТРАНУ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ**

Женщина в состоянии решиться и пройти курс коррекции веса. Она даже в состоянии его закончить. Первые шаги на пути к стройности. Первые успехи. Первая эйфория перед зеркалом от себя, любимой… Но как закрепить и преумножить Ваши достижения теперь, когда рядом не будет ни группы, ни психотерапевта?

Теперь это пособие – лучший Друг, Советник и Наставник. В минуты сомнений, тягостных раздумий и легкой грусти по сливочному тортику обращайтесь к ПУТЕВОДИТЕЛЮ. Он станет Вашим надежным проводником в Страну Идеальной Фигуры. И для начала выучите эти правила, которые Вы должны знать назубок, как таблицу умножения.

АКСИОМЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА

1. **Алкоголь** усиливает аппетит и растормаживает подсознание, что существенно снижает настрой на достижение цели. Так что подумайте, что для Вас важнее: достижение стройности или утренние терзания с пораженческой мыслью: «Зато вчера хорошо было…». Вот когда достигнем желаемого результата – тогда и отметим!
2. **Животный белок (мясо, курица, морепродукты, рыба)** обязательно должны присутствовать в рационе и составлять не менее 15 % от суточной калорийности. Белок поможет избежать дряблости и заменить вялую жировую ткань упругой мышечной.
3. На протяжении всего периода снижения веса необходимо принимать **поливитамины с микроэлементами**. Поможем организму перестраивать обмен веществ!
4. **Голодание** категорически запрещено. Оно не является средством похудения и сильно замедляет обменные процессы. Больше никаких стрессов для организма – он и так достаточно настрадался. Все делаем легко и с удовольствием!
5. Ежедневная **чайная ложка растительного масла** «бесплатно», т.е. без учета калорийности, и гладкая, упругая кожа Вам обеспечена. А также хорошая работа кишечника!
6. Прием **жидкости** ограничьте 1,5 литрами в день в прохладную погоду и 2,0 литрами в жаркую. Большое количество жидкости препятствует расщеплению жира.
7. **Запрещено запрещение продуктов!** Другими словами, запрещенных продуктов нет и быть не может! Помните о том, что запретный плод сладок. Чем больше Вы себе в чем-то отказываете, тем больше этого хочется. Так что едим все, что душа пожелает (но при этом не забывая считать!).
8. **Наказания – отменяются!** Если вы по какой-то причине превысили положенное количество калорий или не смогли их посчитать (например, на юбилее у начальника!) – ни в коем случае не осуждайте и не наказывайте себя. Ничего страшного не произошло – просто продолжаем свой путь к стройной фигуре так, как это делали до «преступления».

ПУТЬ В СТРАНУ ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЫ

ШАГ ПЕРВЫЙ.

Для того, чтобы проще было изменить старый стереотип питания на стереотип питания стройного человека, сделайте НЕСКОЛЬКО НЕБОЛЬШИХ ИЗМЕНЕНИЙ на кухне. Пусть они будут небольшие (новая скатерть, другое место за столом, стильные салфетки, красивая посуда и т.п.), но они на тонком уровне будут настраивать Вас и Ваше подсознание на стройность.

ШАГ ВТОРОЙ.

Пища должна быть вкусной, и принимать ее надо С УДОВОЛЬСТВИЕМ. Старайтесь, чтобы в один прием пищи присутствовало как можно больше вкусовых ощущений (сладкое, соленое, острое, горькое, кислое).

ШАГ ТРЕТИЙ.

Принимайте пищу ОСОЗНАННО, т.е. когда Вы едите – Вы ЕДИТЕ, вкушаете и наслаждаетесь, а не смотрите телевизор, читаете книгу или обсуждаете случившиеся за день неприятности.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ.

Обращайте особое внимание на то, в каком ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ Вы принимаете пищу. Если с негативными эмоциями, то будьте уверены – даже если это всего лишь сырая морковка, она отложится в жир. А вот если Вы едите в хорошем расположении духа или в приятной компании, эта пища увеличит Ваш тонус, повысит энергию, но не станет дополнительной складкой на Вашем животе.

ШАГ ПЯТЫЙ.

Есть надо ПРИ ЧУВСТВЕ ГОЛОДА. Если голод Вы пока не чувствуете, то интервал между приемами пищи в любом случае не должен быть более 4 часов, кроме времени сна. Перерыв более 4 часов значительно снижает обменные процессы, включается так называемый «бережливый ген» (это и есть та самая наследственность, на которую часто ссылаются полные люди). Т.о., приемов пищи в течение дня должно быть не менее четырех.

ШАГ ШЕСТОЙ.

Перед приемом пищи произнесите СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ СЕБЕ за то, что приготовили эту еду, и другим за то, что вырастили. Если Вы верующий человек, поблагодарите Бога. Можете написать свою собственную молитву, которая будет настраивать Вас на осознанный прием пищи.

ШАГ СЕДЬМОЙ.

Чтобы успешно снижать вес, необходим ПУНКТУАЛЬНЫЙ УЧЕТ каждого съеденного кусочка. Важно придерживаться ПРИНЦИПА ЗССЗ: захотел (з)-сосчитал (с)-съел(с)- записал(з). Как и в любом новом деле, первое время (около 3 недель) нужно будет прикладывать определенные усилия. Однако чем точнее Вы считаете, тем быстрее сформируется у Вас «автоматический счетчик калорий».

ШАГ ВОСЬМОЙ.

ПЕРЕСТАЕМ ЖАДНИЧАТЬ! Никогда ни за кем не доедаем! Лучше отдаем собачкам или просто выбрасываем. Ведь отныне Вы начинаете особенно любить себя, и больше не согласны быть складом невостребованных пищевых отходов.

ШАГ ДЕВЯТЫЙ.

ФИКСАЦИЯ ВЕСА. Его делаем, когда желаемый вес достигнут. Увидев на весах заветную цифру, на следующий день прибавляете 200 ккал к верхней и нижней границе калорийности и живете в этом новом коридоре 1 неделю, наблюдая за динамикой веса. Через неделю прибавляете еще 200 ккал и живете еще неделю в новом коридоре и т.д. До тех пор, пока вес не начнет прибавляться. Если это начало происходить, то отнимаете 200 ккал и возвращаетесь на калорийность предыдущей недели. Это то количество пищи, которое нужно вашему организму, чтобы быть в тонусе и оставаться стройной.

ПРО ЛЮБОВЬ. К СЕБЕ.

Как вы думаете, что вас привело на сеансы коррекции веса? Многие могут сказать: «Что за глупый вопрос?! Конечно избыточный вес!» и будут не совсем правы. На самом деле единственная и самая главная причина вашего посещения групп веса – это НЕПРИЯТИЕ СЕБЯ. Чего хочет каждый ребенок? Конечно любви. Это самое главное, и, как выясняется, именно этого ему часто не хватает.

Оказывается, родительская любовь в чистом виде и в достаточном количестве встречается крайне редко. Вместо нее ребенок часто получает игрушки, сладости, жалость, чрезмерную заботу, замечания, условия, требования, ремень, упреки в сломанной жизни и еще многое другое, что дают ему родители под соусом любви. Родители так ее понимают, потому что так понимали их родители. Их так научили. И они думают, что любят. Многим родителям и в голову не приходит, что любовь – это совсем другое.

Это ПРИНЯТИЕ личности такой, какая она есть, даже если ей от роду день. ЛЮБОВЬ – ЭТО ДАТЬ ПОЧУВСТВОВАТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ОН ОГРОМНАЯ ЦЕННОСТЬ. Любовь – это создать ему условия, в которых он чувствовал бы себя безопасно и стабильно. Условия, в которых он смог бы развить в себе сильные и слабые стороны, научиться любить мир и улучшать его своими творениями. Воспитание – это любовь, а не насилие над личностью. Любви не может быть слишком много. Много может быть заботы, жалости, внимания, опеки. И тогда для любви остается слишком мало места. Она вытесняется суррогатом. А если ребенок не получил достаточно любви, то ему придется столкнуться с двумя трудностями. Первое: он не умеет любить сам. Второе: он не умеет принимать любовь и отличать ее от суррогата. А кроме того, он будет стремиться всю всю жизнь дополучить эту любовь, так как остался голоден. Вот эта, возможно, самая сильная потребность т будет главным мотивом в жизни. Опасность в том, что процесс этот неосознанный, скрытый от человека.

И вот тут на сцену выходит тортик или шоколадка или курочка-гриль. Это они дают вам ощущение любви. Радуйтесь, вам повезло, ведь на месте пирожного мог быть алкоголь, наркотик или азартная игра. На какое-то время эмоциональный голод будет утолен. Ненадолго, так как его источник находится не внутри вас, а снаружи. И теперь стоит вам «проголодаться», а любви хочется не реже чем пищи, вы будете прибегать к этому источнику, как зверь к водопою.

Как известно, самая сильная боль – душевная. Хуже всего нам бывает от собственных негативных чувств. Светлых, позитивных бывает так мало. А пища помогает их испытать. Мы испытываем радость, удовольствие, счастье и другие приятные чувства, когда наш мозг дает команду организму и он вырабатывает определенные химические вещества. Похвалили ребенка (или как говорят психологи «погладили»), и мозг сразу же отреагировал. Мы все нуждаемся в таких поглаживаниях. Очень нуждаемся.

Еда же упрощает этот процесс. Ничего не делаешь хорошего ни себе, ни другим, а чувства только позитивные. Такие моменты не забываются. Их хочется повторять и повторять. Ведь в них человек был самим собой. Все остальное время он, возможно, делал то, что требовали от него окружающие или терзался внутренними комплексами.

Что такое комплекс? Это плохо работающий внутренний механизм. Он может проявляться как внутренняя установка. Например, «у меня никогда ничего хорошего не получится». Это про себя. А вот про других: «Все мужики - сволочи». Установки формируются на протяжении всей жизни, особенно в детстве, когда все, что говорят нам родители как на магнитную ленту, записывается в нашем мозгу. Мы принимаем их постулаты безоговорочно. Потом можем их перепроверять. А можем оставить так, как есть. Главное, что помнить их не обязательно. Они работают без нашего сознания, так как находятся в подсознании. Поменять их очень трудно, но можно. Это инструмент, с помощью которого мы строим свою жизнь. Если жизнь не удается, значит инструмент не тот. Надо поискать другой или создать новый. Но многие предпочитают забивать гвозди собственной головой, используя ее в качестве инструмента. Больно, конечно, зато привычней. И молоток искать не надо. А может быть, человек и не знает, что гвозди забивают молотком, а не собственной головой.

Для вас научиться любить себя означает перестать разрушать себя с помощью еды, способность управлять своим аппетитом, перестать переедать, чувствовать насыщение. Отказаться от всего, что причиняет вред телу и душе себя любимого. Заботиться о себе и беречь, как самую большую драгоценность. Тем более что кроме самих себя у нас никого больше нет. Только наша собственная жизнь. Когда понимаешь это, становится грустно от мысли, что много времени потратила впустую, и радостно, что еще есть время наверстать упущенное и постепенно шаг за шагом идти к стройной жизни.

Так что же делать? Постепенно становиться самой себе любящими и принимающими мамой и папой. Все просто.

ГОЛОД И АППЕТИТ: ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ?

Одним из самых важных шагов к стройности является способность разделять чувство голода и аппетита. Голод – понятие физиологическое и проявляется в телесных ощущениях. Мы говорим «засосало под ложечкой», «подвело желудок», «кишки крутит» - это дает знать о себе ГОЛОД. Он говорит о том, что Вашему организму нужна пища. И чем быстрее, тем лучше. Если Вы не обращаете на него внимания или пытаетесь его заглушить (например, попив воды или покурив), то к вечеру он превращается в ЖОР – это когда Вы варите тазик пельменей и, урча и облизываясь, буквально проглатываете их. Происходит перераздражение центра голода. Первое время некоторые не чувствуют голод. Чем чаще Вы будете прислушиваться к своему телу, чем больше внимания и времени будете ему уделять, тем быстрее Вы вспомните, что такое чувствовать голод. Ваше тело обязательно выразит Вам свою благодарность в виде растаявших килограммов. Признаки голода: чувство «подсасывания», пустоты или дискомфорта в желудке, головокружение, тремор, слабость, готовность съесть все что угодно.

А вот АППЕТИТ – это понятие скорее психологическое. Хочется чего-то эдакого…необыкновенного. Или чего угодно, но немедленно. И побольше! Или вот эту жареную курочку: она так аппетитно выглядит… СТОП! Аппетит говорит о каком-либо эмоциональном неблагополучии. Что-то в Вашей жизни Вас не устраивает и для того, чтобы не чувствовать и не переживать эти неприятные эмоции, Вы их заедаете и пережевываете. Ведь еда – это универсальный уменьшитель чувствительности. Именно аппетит является причиной набора лишнего веса, потому что не в пище в этот момент Вы нуждаетесь, а в чем-то другом. Каждому нужно что-то свое. Кому-то отдых или спокойствие, а кому-то чувство нужности…

Голод и аппетит легко перепутать, потому что оба вызывают чувство пустоты – только первый в желудке, а второй – в душе. Но если голод мы можем утолить едой, то аппетит, сколько не заедай, не успокоится. А излишки пищи будут откладываться в виде жира. Подведем итоги. Когда Вы чувствуете голод, Вам необходимо поесть. А если это аппетит, то на первом этапе нужно выяснить, почему он у Вас возник.

Итак, что делать, если вас навязчиво преследует мысль об еде?

I. Определить, голод это или аппетит. Если это голод, то в самое ближайшее время необходимо поесть.

II. Если это аппетит – подумайте и определитесь:

1.Что вы только что делали? Чем занимались? О чем думали или что вспомнилось?

2.Проанализируйте чувства и эмоции, которые вызывают эти мысли. Скорее всего, аппетит провоцируют события и связанные с ним мысли, которые вызывают наиболее острое неприятное чувство.

3.Почувствуйте, в какой части тела находится эта эмоция.

4.Спросите себя: «В чем я сейчас нуждаюсь на самом деле?»

5.Как вы можете обрести желаемое состояние без приема пищи?

Когда вы узнаете больше о связи между едой и чувствами, вы поймете, что желание есть определенные продукты связано с желанием удовлетворять определенные эмоции и потребности. Если у вас аппетит и вы хотите что-то тянущееся и вязкое, а вместо этого съедаете кремистое и скользкое, вы вряд ли его удовлетворите или по крайней мере съедите больше. Но помните, что ваша конечная цель – удовлетворение эмоциональных потребностей естественным способом, без использования еды.

Удовлетворяйте ваш аппетит общением с людьми, позитивным отношением к жизни, самоутверждающими действиями, старайтесь не прибегать к помощи пищи. Пища, удовлетворяющая определенные эмоциональные потребности (см. Алиса Кац, «Едим без чувства вины»)

| **Чувства, эмоции** | **потребность** | **пища** | **результат** |
|---|---|---|---|
| одиночество | забота | Мягкая по консистенции (мороженное, сливочное масло) | Заглушая чувство одиночества, возвращает в мыслях к детству. |
| | | Горячее (суп, чай, молоко) | Согревает |
| Обделенность, невостребованность | Наслаждение, ласка | сладости | Доставляют удовольствие, вознаграждение, забота |
| Скука | возбуждение | острая | Привносит в жизнь живость |
| Гнев | расслабление | Твердая, требующая разжевывания (сырая морковь, мясо, сухари) | Вы «показываете зубы», косвенно выражаете агрессию. |
| Усталость | энергия | Углеводы, сладости | Поднимает уровень сахара в крови |
| Сексуальное желание | секс | Сладости (шоколад, любимые продукты) | Удовлетворение сексуального желания |

Несколько раз в день закрывайте глаза и фокусируйте свое внимание на желудке.

В своей тетради напишите не менее семи ответов на вопросы: «Какие обстоятельства-ситуации у меня усиливают аппетит?» и «Как у меня проявляется чувство голода?» Каждый раз, когда вы прикасаетесь к еде, спрашивайте себя: «Я действительно голодна?»

РАБОТА С ЭМОЦИЯМИ

Эмоции могут быть сильными, приятными и не очень. У всех нас их много: гнев, страх, радость, смущение, тревога. Эмоции не плохи и не хороши. Они просто есть. Вы не прикрепите к ним ярлык нравственности. Ваши чувства делают вас человеком. Однако людей с детства учат избегать неприятные эмоции.

Вот запреты и предписания, благодаря которым у вас есть избыточный вес:

- не говори «НЕТ»
- не злись
- не люби себя.

Одним из способов удовлетворения эмоциональных потребностей является еда. Когда вы «отворачиваетесь» от своих эмоциональных потребностей, они становятся еще более настойчивыми. У вас появляются проблемы на физическом уровне: боль в горле, расстройство желудка, бессонница, депрессия. Сил на подавление эмоции уходит гораздо больше, нежели на их управление. Плачь или крик ослабляют напряжение, испытываемое вами. Когда вы чего-то боитесь и признаетесь себе в этом, страх немного ослабевает. Когда вы даете выход гневу, он уходит. Иногда вы не знаете, что конкретно может помочь вам в сложившейся ситуации. Вам нужна помощь, которая временно может облегчить ваше состояние, до тех пор, пока не появится другое понимание проблемы. Это могут

быть: физические упражнения, чтение, плач, шоппинг, ведение дневника, мечтание, рисование, ванна, прогулка, встреча с друзьями и др. Когда в следующий раз у вас появится аппетит, используйте какое-нибудь из этих занятий, вопреки вашему обычному – еде.

Как управлять своими чувствами и не заедать их? Для начала необходимо научиться распознавать свои эмоции. Намного легче это делать с помощью «Тренажера эмоций». Это один из методов работы с аппетитом, потому что узнанная и названная эмоция уже не так страшна. По крайней мере, аппетит будет беспокоить меньше. Вы не боретесь с этой эмоцией, не заедаете ее, а просто обозначаете тот факт, что «сейчас я чувствую обиду…» и как бы принимаете ее, признаете ее право на существование, уважаете ее. Ваши эмоции – это Вы, и уважая свои чувства и эмоции, Вы тем самым выражаете уважение себе. Ведь Вы достойны уважения, правда?

Каждое неадекватное эмоциональное переживание или негативная мысль сопровождаются ощущением дискомфорта или болезненным ощущением в теле. Каждое болевое ощущение или ощущение дискомфорта в теле, или даже ощущение усталости, сопровождается эмоциональным переживанием.

Есть особый вид телесных ощущений, которым является наше чувство ситуации. Они смутны, неотчетливы, их трудно выразить словами. Но именно эти неясные ощущения служат своеобразным камертоном. Фокусируясь на этих ощущениях, шаг за шагом пытаясь прояснить их, можно вызывать реальные изменения в состоянии человека и качестве его жизни.

ТРЕНАЖЕР ЭМОЦИЙ

| | Чувство, эмоция | События, мысли, воспоминания | Что ощущалось в теле, где и как? | Для меня это было приятно/ неприятно | Как я поступил(а), что сделал(а), что подумал(а)? |
|---|---|---|---|---|---|
| | обида | В магазине сказали, что таких размеров нет. | Комок в горле | неприятно | Вышла из магазина. |
| | тревога | Мысли о годовом отчете. | Тяжесть в желудке, тошнота | неприятно | Сконцентрировалась на написании отчета. |
| | наслаждение | Утренний весенний воздух. | Теплота в груди, желание глубоко вдохнуть | приятно | Как хорошо жить! |
| | | | | | |

Трансформация негативного состояния через медитацию.

1. Расфокуссироваться, расслабить тело.
2. Вспомнить проблемную ситуацию (например, фрагмент конфликта)
3. Определить свою эмоцию в данном фрагменте (например, раздражение)
4. Продолжая расслаблять тело, отследить телесный дискомфорт, вызванный этой эмоцией
5. Усиливайте ощущение дискомфорта, одновременно расслабляя тело
6. Когда эти шаги выполнены, происходит быстрая эволюция ощущений: дискомфорт как бы меняет свои очертания в теле, он может подниматься, опускаться, перемещаться по телу в разных направлениях – и, в конце концов, либо растворяется во всем теле,

превратившись в приятное тепло или жар, либо как бы выходит за пределы тела, оставив после себя чувство легкости или, напротив, приятной наполненности.

7. Если после этого снова вспомнить эту ситуацию, то эмоции раздражения там или уже не будет, или уменьшится ее интенсивность

Дыхательная техника для изменения внутреннего состояния ( см. Наталья Качанова, «Домашний доктор: Диагноз – отсутствие денег»)

Сесть или встать перед зеркалом и, смотря себе в глаза, сделать 151 глубокий и быстрый вдох-выдох через рот. Наличие зеркала не обязательно.

Пока человек не управляет своими эмоциями, корабль судьбы несется без руля и ветрил. Кажется, что находишься во власти обстоятельств, что мир жесток и несправедлив. Но как только начинаешь обращать внимание на свои мысли и речь, подсознание как верный слуга, принимает их буквально – руководством к действию – и выстраивает волшебный новый мир по персональному заказу!

Раз в неделю составляйте отчет о том, как вы питались в течение этого времени. Не делайте никаких выводов. Отметьте те дни, когда пищевая зависимость одержала над вами верх. Подумайте, какие ситуации и эмоции привели к этому. Напишите, чем бы вы заменили прием пищи, если бы все можно было вернуть назад. Если вы удержались от переедания, тоже отметьте это. Таким образом, у вас будет ясная картина происшедшего.

| День недели | Когда, где и на сколько вы переели | Чувство, подтолкнувшее вас к перееданию | Альтернативы еде |
|---|---|---|---|
| Понедельник | | | |
| Вторник | | | |
| Среда | | | |
| Четверг | | | |
| Пятница | | | |
| Суббота | | | |
| Воскресенье | | | |

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕЛЕЙ

Выберите время, когда Вам никто не мешает. Положите рядом с собой тетрадь или блокнот. Устройтесь поудобнее и закройте глаза. Подумайте о том, чего бы Вам хотелось добиться в жизни в течение следующих 12 месяцев? Каким Вы видите свой дом? Свою семью? Что Вам хочется видеть и слышать на работе? И так по всем важным для Вас сферам жизни. Представьте, что прошел ровно год, и все это Вы имеете уже сейчас. Вы, такая стройная, летящая, приходите на работу… идете с подругами в кафе… сидите на родительском собрании в школе… отдыхаете с семьей на природе… приехали в гости к родственникам в новых нарядах 44-го размера и убили всех наповал… Это могут быть и другие пришедшие на ум ситуации. Фантазируйте! Постарайтесь представлять ситуации максимально конкретно, с мелкими деталями. Дайте себе возможность насладиться приятными чувствами. Мысленно ответьте себе на вопросы: что я вижу, слышу, чувствую в этой ситуации? Запомните все до мелких деталей. И когда ощущения будут максимально яркими, опишите эту ситуацию на бумаге со всеми мелкими подробностями и оттенками чувств. Именно описанные в позитивном ключе, от первого лица, в настоящем времени, максимально конкретные чувства и ситуации являются работающими целями. При описании каждой жизненной цели особое внимание уделите тому, какие чувства позволит Вам испытывать ваша стройность в каждой конкретной ситуации.

ПРИНЦИПЫ ФОРМУЛИРОВАНИЯ ЦЕЛЕЙ:

1. Цели должны быть конкретными, простыми и очень житейскими. Обходитесь без обобщений, метафор и красивых слов. Цели должны быть сформулированы только Вами, изложены Вашим языком и быть доступными для понимания семилетнему ребенку.
2. Исключите частицу «не». Ваши цели должны быть сформулированы только в «хороших», позитивных утверждениях.
3. Необходимо иметь несколько, как минимум семь правильно сформулированных целей. Если Вы хорошо проработали этот вопрос, то целей может быть и 70. Чем больше, тем лучше!
4. Цели должны быть как ближайшими и краткосрочными (на 1 год), так и отдаленными и долговременными. От краткосрочных будет зависеть легкость и приятность процесса обретения стройности – возможность получения осознанного удовольствия от достижения промежуточных целей. Долгосрочные цели гарантируют стабильность результатов. Если Вы пишете, например, о семейных отношениях, то Вам, несомненно, захочется как можно дольше сохранять достигнутые благодаря похудению улучшения (кстати, какие конкретно?).
5. Когда Вы будете описывать будущие цели, ясно представляйте себе те ощущения и чувства, которые возникнут при достижении желаемого результата.
6. Цель необходимо формулировать так, чтобы Вы смогли легко определить достигнутый результат и с удовлетворением сказать себе: «Теперь это есть в моей жизни».

А вот потрясающий по простоте способ постановки промежуточной цели.

Заведите себе брючки. Можно достать те, самые любимые, в которые вы входили пару лет назад и никак не решаетесь с ними расстаться. Можно прикупить новые, классные и желанные, но обязательно на два размера меньше (или на три! а можно и на четыре – в зависимости от конечной цели!). Примерьте их. Что, выше бедер не налезают? Отлично! Это нам и надо! А теперь отгладьте их и повесьте на видном месте. И время от времени примеряйте их. Обязательно наступит тот волшебный день, когда пуговка на талии застегнется. А Вы скажете себе: «Цель достигнута! Я умница и красавица!!!»

Если хотите стать настоящей волшебницей – создайте свой мысленный запрос и уделяйте ему пять минут в день. В течение этого времени нужно думать только о том, что Вы хотите получить. Такие сеансы надо проводить ежедневно, не пропуская ни дня. Лучше перед сном, сопровождая свои мысли приятными переживаниями и думая о том, как все будет выглядеть, когда Вы добьетесь желаемого. Постарайтесь увидеть и прочувствовать то, что ощущали бы в реальности: восторг, благодарность, дрожь, упоение. Практика показывает, что результат подобных упражнений начинает проявляться через месяц, самое позднее – через три. Все это время Вы должны гнать сомнения прочь, потому что здесь таится один из главных принципов работы с подсознанием: Вы просто обязаны верить тому, что подсознание работает на Вас!

Если с мыслеобразами у Вас пока получается не очень хорошо, запишите свои запросы на бумаге. Каждый день в течении пяти минут, не отвлекаясь ни на что постороннее, Вы читаете и мысленно повторяете эти фразы. Они должны быть как можно более короткими и емкими. Эффект усилится, если эти своеобразные «мантры» Вы будете сопровождать мысленными картинами желаемого. Про восторг мы уже говорили.

И обязательно будьте благодарны! Получив от жизни маленький кусочек того, что заказывали подсознанию, радуйтесь и вспоминайте об этом чуде каждый день. В школьной программе есть сказка о золотой рыбке. Знаете, почему она, всемогущая и волшебная, перестала улучшать жилищные условия той пожилой паре? Потому что бабка была всем недовольна. Расположением, этажностью, обстановкой… Чувство благодарности (читай – радости тому, что уже имеешь) поддерживает дух в состоянии добром и здоровом. Мы помним, что уныние и раздражение дают подсознанию сигнал к усилению негативного фона, радость же рекомендует ему подносить жизненные блага и складывать их к ногам хозяйки.

СИЛА ВЕРЫ

Для начала – несколько слов о том, как работает наш мозг. Он, как известно, состоит из двух полушарий – правого и левого. Правое полушарие – «приемник»: оно отвечает за восприятие и принимает образы из внешнего мира. А левое полушарие занимается логическим анализом принятой информации и выработкой линии поведения (то есть, собственно, стереотипов).

Вы смотрите в зеркало и уныло констатируете: «Я толстая… Вот и подбородок второй висит… И место для талии затерялось где-то между коленями и шеей… Мрак!». Картинка поступает в левое полушарие, которое методично начинает формировать Ваш образ жизни и Ваше настроение в соответствии с тем материалом, который Вы ему только что подсунули. Можно ли изменить этот процесс? Да конечно же! Все в Ваших руках. Вернее, в Ваших мыслях.

Неважно, верите ли Вы фразе-установке «я красивая, умная, стройная, счастливая». Заговаривая подсознание, Вы, с одной стороны, даете ему программу, с другой, приучаете себя к новым мыслям. Если Вы повторите «я – творческая натура» несколько тысяч раз, Вы свыкнитесь с этим, и Ваше подсознание тоже. Новое осознание себя станет Вашей второй натурой. Вы можете не верить в положительные утверждения, которые придумали. Главное – верить в силу подсознания. Оно исполнит любое желание, если Вы будете старательно долдонить ему одно и тоже довольно долго. Разумеется, если не задумаете нечто, идущее вразрез с предыдущим желанием. Если не запутаете подсознание множеством противоречивых просьб и предложений. Исполнить настоящее, жизнеобразующее и судьбоносное желание не так просто. Подсознанию приходится сводить воедино линии судеб разных людей, изыскивать резервы. Поэтому желание должно быть осмысленным. Сделайте внутреннюю ревизию. Пройдитесь по всем фронтам, отмечая, что Вас не устраивает в нынешнем положении дел.

Заведите тетрадь исполнения желаний, в которой напишите не менее семи ответов на вопрос: «Что хорошего я приобрету, сбросив лишние килограммы? Чего я достигну с помощью моей стройности? Для чего мне стройность?»

КАК МЫ ДУМАЕМ (ГОВОРИМ), ТАК МЫ И ЖИВЕМ!

Список желаний, сформулированный с помощью сознания, уходит на обработку в подсознание, и через некоторое время жизнь начинает меняться. Молчание, практикуемое, например, тибетскими монахами, немногословие всякого серьезного практика и даже рекламный слоган «иногда лучше жевать, чем говорить» имеют общую нешуточную основу.

Часто мы не в состоянии выстроить нашу речь правильно, и наш собственный язык превращается в нашего врага. Мы по поводу и без повода говорим: «у меня нет денег», «как я устала», «я потолстела». И денег действительно становится все меньше, и куда-то уходят друзья, веселье и хорошее самочувствие. Высказывая вслух такие негативные «мантры», мы руководим нашим подсознанием. Оно не знает, что будет для нас хорошо, а что плохо. Оно просто исполняет приказ.

Попробуем представить подсознание совершенным компьютером, подключенным к всемирной сети. Слово «всемирный» будем понимать буквально. Мир – это все, что происходит с нами, тот самый непостижимый божий промысел, где в частном и малом запечатлена информация о целом, огромном. Оператору (то есть лично Вам) достаточно ввести в компьютер правильный запрос и удалиться на заслуженное чаепитие. Подсознание сделает работу за Вас. Обычно сразу приходят мысли: «Как же так получилось? Сегодня не гроша, а завтра - алтын». Все современные продвинутые психотехники, все мудрейшие методы НЛП (нейро-лингвистического программирования) построены на знании того, что слово материально. «Сила слов – один из величайших даров. Перестаньте использовать силу слов против себя», - говорил в одной из лекций доктор Джозеф Мэрфи, ученый, богослов и автор множества мотивирующих афоризмов.

Чтобы выровнять ситуацию на работе или дома, в течение недели следите за своей речью. Говорите только о хорошем. Никого не критикуйте. И главное – не высказывайтесь плохо о самой себе. В ответ на агрессивную лексику подсознание начинает взвинчивать поле вокруг Вас. Возникает то, что в народе называется «бесы крутят». Побочные неприятности возникают как бы «из ниоткуда» - стоит только хорошенько позлословить на беспокоящую тему. Попробуйте себя останавливать всякий раз, когда Вы думаете или говорите что-то негативное. Скажите про себя одними губами: «Мне так хорошо». Несколько раз. Без эмоций. Это будет первым шагом к управлению своими эмоциями и жизнью в целом.

Старайтесь не обсуждать негативную информацию, например, про теракты, войны, всяческие несправедливости и т.п. Это не поможет страждущим, зато втянет Ваше подсознание в зону проблем. И оно, послушное хозяйке, может подкинуть сюрприз в выбранном Вами стиле. Откуда оно знает, что это Вам не нравится? Ведь Вы с такой искренней эмоцией говорили об авариях и нарушении жилищного кодекса.

Подсознание реагирует на уровень включенности. Вы и не подозреваете, что о любимом человеке Вы думаете с меньшей страстью, чем о какой-нибудь гадости из программы новостей. Когда Вы рассуждаете о пугающем, организм реагирует выбросом адреналина. Примерно то же случается, когда Вы говорите о самом приятном. Но человек устроен так, что страх более сильная эмоция, чем радость. Подсознание реагирует так: «Ага! Симпатичный мужчина – 5 баллов. Упавший самолет – 10 баллов. Не вопрос, организуем пьяного пилота. Может и не уронит, но попугает славно. Хозяйке понравится».

ФАКУЛЬТАТИВ: СИЛА МЫСЛИ

Самые мощные программы подсознания мы создаем своими мыслями. Чтобы программа пришла в действие и работала как запрос к жизни, Ваша мыслеформа должна быть соответствующим образом оформлена. Ученый Джон Кехо пишет в своей книге «Подсознание может все!»: «Человеческий мозг более непостоянен, чем многие себе это представляют. Чтобы им управлять, нужно приложить немало усилий». Именно этим и надо овладеть: договориться со своим мозгом, вырабатывать мысли по своему собственному желанию и останавливать мысли, которые Вам не нужны. Пока человек подчиняется каждой своей мысли, позволяя ей уносить его в неведомом направлении, он останется в плену своих проблем и забот.

Неважно, какой жизнью Вы живете теперь. Начните с нуля. Сформулируйте в самых точных выражениях то, чего Вам хотелось бы добиться. Успокойтесь, Вам ничего не придется добиваться в буквальном смысле. Не надо будет предавать друзей и ходить по головам. Не надо жертвовать ничем, кроме сил и времени на пятиминутную концентрацию на задуманном. Откуда возьмется то, что Вы сейчас заказываете – бог знает. Точнее, знает подсознание. Вы ничем не рискуете. Проведите захватывающий эксперимент!

В материальном мире есть все-все, и сколько угодно. Одним оно достается, другие сидят в сторонке, тихо завидуют и ноют. Испокон веков повелось: есть везунчики и неудачники. Везунчики верят в силу подсознания (как бы они его не называли) и в то, что в мире царит изобилие и что благ хватит всем – уж им-то точно! Неудачники уверены, что ничего хорошего в их жизни не будет. Каждому достается по его вере, как мы знаем из священного Писания.

**Маслова Светлана**

# НЕКОТОРЫЕ МЫСЛИ О МЫСЛИ

Маленькие дети в своем большинстве очень любопытны. Часто они задают вопросы, которые заставляют задуматься многих взрослых . Кто я такая? Зачем я живу? Почему человек дышит? Что происходит в голове, когда человек думает? И т.д. Это то, что интересует детей. Помимо того, что маленькие дети очень любопытны, они еще очень внимательны. Бывая с родителями в разных местах или просто гуляя на улице, дети замечают то, на что взрослые вовсе не обращают внимания. Внутреннее эмоциональное состояние людей отображается на их физическом состоянии. Видимо фраза «на лице написано» из этой области. Когда маленький ребенок видит мыслеатаку взрослых по отношению друг к другу, он не может не замечать искаженных злобой и ненавистью лиц. Такие моменты часто вызывают у детей страх, они не понимают, что происходит и, соответственно, начинают задавать взрослым вопросы. Взрослые дают очень интересные ответы, некоторые из них заставляют задуматься. Вот один из таких ответов: «Люди, злясь друг на друга, по каким-то своим причинам не могут высказать претензии лично, а это порождает мысленные негативные посылы. Люди не понимают, что негативные мысли и слова возвращаются к тем, от кого вышли. Нужно думать о хорошем, о добром и красивом, а если обидели тебя, то простить надо от чистого сердца и никогда больше не вспоминать обиду».

Очень часто такие ответы откладываются в детских умах на всю жизнь. Так что же такое мысли, и какое отражение они имеют на жизнь отдельного человека и человечества в целом?

Я думаю, что выражение: «Как человек мыслит – так он и живет» абсолютно правильно. В новейшем психологическом словаре мысль определяется как основная единица, «молекула» мышления. В мыслях выражается процесс понимания мира, других людей и самого себя. В основе мысли лежит отражение таких фундаментальных признаков явлений, как их сходство и смежность во времени и пространстве и т.п. С точки зрения радикальной психологии мысль ориентирована на поиск связей. Она заключает в себя соотнесение фактов по признакам: различие-сходство; причина-следствие; действительное - возможное. (1)

Мыслящий человек не одинок, потому что его мысль – величайший магнит, она всегда получает из Пространства тождественный ответ. Здесь уместно будет вспомнить о законе бумеранга: откуда отправил – туда и вернется. Так куда же отправляются наши мысли?

Негативно направленные мысли, посланные сознательно человеку, не находя в нем тождественной вибрации, возвращаются к тому, от кого вышли, только в Пространстве они соединяются с массой таких же, и весь этот ком с разрушающей силой катится на отправителя.

Сейчас в мире этому вопросу посвящено много книг и статей, ведется много бесед, а мы никак не можем осознать основу не только нашего благополучия, но и самого существования. На Мысли построен весь Космос, и все блага и разрушения зиждутся тоже на Мысли. Поэтому, если мы хотим получать позитивные ответы, то и посылать в Пространство должны, соответственно, созидательные мысли, напитанные любовью и чистотой сердца.

Рассуждая по этому поводу, мне на ум пришел стих из Библии: «Вначале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог». (2)

Я думаю, что слово, о котором пишет Иоанн, не то, что мы произносим устами, а то, что зарождается мысленно. Иначе можно сказать, что в начале был замысел Божий.

Мне очень нравится выражение: «Мысли, которые мы выбираем, подобны краскам, которыми мы пишем на холсте своей жизни». И правда, когда человек все время думает о чем-то плохом, с ним обязательно это происходит. А если человек ставит себе цель и

настойчиво думает о том, что он этого обязательно добьется, то и результат не заставит себя долго ждать. По этому поводу очень хорошо написано в книге «Физика веры»: «Нужно исключить из своего сознания мысли о неудачах, переключить себя только на успех во всем. Концентрация на успехе заставит нас думать и говорить только о нем, чувствовать его. Нужно любым способом отказываться быть неудачником и ничтожеством. Понятие «успех» вызовет качественный сдвиг в нашем сознании, и это обязательно отразится на наших делах». (3)

Сейчас нашими учеными активно ведутся разработки в направлении торсионных полей. Академик Шипов Г.И. говорит: «В человеке несколько уровней торсионных полей соответствует невидимым энергетическим телам и известны на Востоке как чакры. В человеческом теле чакры – фокусы торсионных полей».(3) Я думаю, что человеческий организм создает свое торсионное поле, которое является не только отличием человека, но и связующим звеном его с Космосом. Посредством торсионных полей человек передает информацию в Пространство. Профессор Э.Р. Мулдашев считает: «Добро и Зло являются фундаментальными категориями Тонкого Мира, лежащими в основе его развитии и эволюции. Если в основе земной жизни лежат сохранение и наследование информации через генный аппарат, то в основе полевой космической формы жизни лежат сохранение и передача информации в торсионных полях Тонкого Мира, а прогресс этой жизненной формы осуществляется за счет единства и борьбы Добра (позитивной психической энергии) и Зла (негативной психической энергии)».(3)

Таким образом, можно сделать вывод, что позитивное мышление направлено на созидание, а негативное – на разрушение. На сегодняшний день жители Земли сбрасывают огромное количество негативных мыслей в Пространство, даже не задумываясь об этом. Катаклизмы, происходящие на Планете, вспышки войн в разных регионах Земли, цунами, тайфуны и т.п. – это та негативная психическая энергия, которая возвращается к человечеству. Пагубное действие человеческих мыслей наносит колоссальный урон всей Планете. Если ничего не изменить, то в ближайшем будущем начнутся катастрофы более глобального масштаба. Земля устала и нуждается в нашей заботе и помощи.

Психология, как наука, на сегодняшний день занимает все большие масштабы, и это радует. Это то направление, которое может изменить сознание людей. Она сможет не только донести до человека, но и доказать с научной точки зрения пагубность влияния негативных человеческих мыслей. Решение проблемы я вижу в следующем:

1. Обучение психологов высокого уровня – даст возможность донести до каждого человека в теории то, что задаст ему вектор в нужном направлении и определит степень и необходимость изменений в его сознании.
2. Развитие тренинговой индустрии – даст возможность человеку получить на практике те знания, которые до них доносят в теории.
3. Донесение до общества о необходимости самосовершенствования человека как личности – это то направление, которому необходимо наращивать обороты.
4. Также одной из главных задач на сегодняшний день я считаю работу с подрастающим поколением. Переполненные детские дома и интернаты, бездомные дети на вокзалах и улицах заставляют задуматься о будущем. Это то поколение, которое будет жить после нас, и мы просто не имеем права закрывать на это глаза. Детское сознание можно и нужно повернуть в направлении созидания и это зависит от нас с вами.
5. Постоянное развитие разных отраслей психологии, поиск новых решений помогут глубже изучить человека, а это в свою очередь даст возможность стать ему, определенно, на порядок выше.

Закончить свою статью мне хотелось бы словами Н. Островского: «Жизнь надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы».

Так давайте ставить цели, достигать их, нести в Пространство Любовь и Гармонию. Это поможет не только человечеству, но и планете Земля, которая с радостью примет нашу помощь.

Литература:

1. Библия, Евангелие от Иоанна, I гл. I стих.
2. Шапарь В.Б., Рассоха В.Е., Шапарь О.В. Новейший психологический словарь, "Феникс" - Ростов н/Д, 2005.
3. Тихоплав В.Ю., Тихоплав Т.С. "Физика веры", "Весь"- СПб, 2002.

**М.А.Одинцова**

**И СНОВА О НАДЕЖДЕ**

Автором были предприняты попытки опубликовать данный материал в трех журналах, но они не увенчались успехом. НАДЕЖДА в моей жизни продолжает блестяще играть свою королевскую роль. Ведь «попытки опубликовать» – лишь остаются попытками, а не самой публикацией материала. И при чем тут НАДЕЖДА?

НАДЕЖДА… Когда произносят это слово, само собой разумеется, возникают только позитивные эмоции. Есть молитва о НАДЕЖДЕ. Она для тех, кого одолевают страхи, для тех, чьи семьи распались, кто потерял своих детей, в ком боль и тьма превысили всякую меру, и кто в результате пожелал заглянуть в глубины своей души в поисках чего-то доброго. Она для тех, кто отчаялся увидеть еще один лучик света. И религия дарит им надежду: … «Бог надежды, никогда не позволяй мне забывать, кто ты есть, и что ты сотворил для меня…»

Показательно мнение по этому поводу большинства моих студентов:

*"Надежда - это вера в будущее, нечто светлое, что никогда не покидает человека. Когда надеешься, возникает чувство легкости, окрыленности. Чувствуешь себя красивым мотыльком с большими, легкими крыльями. Каждую минуту надеешься, что тебя не поймают и не оборвут эти прекрасные крылья" (С.Н.).*

*"Произнося это слово, возникает чувство радости, подъема сил и энергии. На ум приходит слово НЕЖНОСТЬ, - это что-то мягкое, доброе, чего всегда надо ждать. Произнося про себя слово НАДЕЖДА, ощущаю, как внутри становится горячо и волнующе, как будто какой-то комочек подкатывается вверх и затем ускользает обратно. Прямо сейчас пришло в голову слово ВЕЧНОСТЬ. Наверное, потому что надежда вечна. Она всегда умирает последней. Слово НАДЕЖДА несет в себе только положительные эмоции, "поток светлого неба в темной земле". Надеяться, - значит верить в лучшее, что обязательно будет, надо только ждать" (Л.Ю.).*

*"Когда я слышу это слово, я чувствую невесомость, что-то мягкое, приятное. Мурашки по всему телу. НАДЕЖДА - это аленький цветочек с разноцветными листьями. На каждом написано заветное желание, и я надеюсь, что они исполнятся. Когда плохая погода, листики закрываются и надежда отстраняется от меня. Но не далеко, на горизонте я все равно вижу сияние лепестков" (Т.Д.).*

*"Надежду я представляю как облако, которое ты видишь, но не можешь достать. Оно белое, мягкое, пушистое. Так хочется прикоснуться, прижать к себе и постоянно жить так дальше" (М.А.)*

*"Надежда - это то, ради чего стоит жить, это вера в лучшее. Это слово у меня ассоциируется с белой чайкой, которая летает в голубом небе, она одна и свободна. Возникает чувство радости, восхищения, может быть даже, немного зависти, потому что кажется, что никто и никогда не может быть таким свободным и независимым. Надежда - признак жизни. (П.Е.).*

Из сказанного получается что НАДЕЖДА – это свет, это легкость, окрыленность, это радость, подъем сил и энергии, это лучшее, приятное, мягкое, это желание, это свобода... И так думает большинство.

Ю.В. Рождественский в словаре терминов «Мораль. Нравственность. Этика» рассматривает понятие НАДЕЖДА с двух точек зрения: народной, практической морали и духовной морали и отмечает роль активности, деятельности в понимании этого сложного понятия.

Надежда с точки зрения народной морали – это прочное желание хорошего будущего. Надежда служит источником активного начала в человеке, вызывает желание приблизить хорошее будущее действиями.

С точки зрения духовной морали НАДЕЖДА – правила отношения людей к Богу, друг к другу, самим себе. Источник радостного самочувствия в духовной морали, основанный на уверенности в том, что промысел Божий не оставит человека. Но нужно помнить, отмечает автор, что надежда для своего укрепления требует благих дел, а не просто упование на милость Бога.

«Своротить горы», «бить через край», «бить ключом», «брать в оборот», «землю рыть», «брать быка за рога» - говорят об энергичном человеке, с неистощимой силой, жизнеспособностью, с жаждой деятельности. Такой человек решительно, без колебаний, усердно и старательно, при любых обстоятельствах, не смотря ни на какие препятствия добивается своей цели, «подгрызает мир». Как видим, при описании данного понятия народная мудрость не знает границ.

Попробуйте отобрать у человека НАДЕЖДУ, или хотя бы немного усомниться в ее необходимости, вы получите шквал возмущения и негодования, как будто вы отбираете любимую игрушку, или мечту.

Мне бы все же хотелось предложить Вам попробовать взглянуть на данное понятие несколько с другой стороны. Любопытно иногда проверить такие понятия на непоколебимость. Любое явление имеет свою противоположность. Дуальные пары играют в нашей жизни огромное значение. Суть этого восприятия мира прекрасно передавали китайцы много тысячелетий назад. В знаменитой китайской монаде Белый и Черный цвета означают, что в нашем мире существуют всего два противоположных начала, поддерживающих друг друга и одновременно борющихся друг с другом. Одна половина опирается на другую. Одна половина существует только потому, что существует другая, поэтому они едины. Они ослабляют друг друга, потому что все-таки существуют раздельно, они - разные, между ними всегда идет борьба. Эта борьба имеет результатом то, что одно из начал попеременно берет верх над другим. Вселенная существует и развивается благодаря единству и борьбе этих начал. Поэтому и НАДЕЖДА должна иметь другую сторону.

В толковом словаре Владимира Даля слова НАДЕЖДА, НАДЕЖА, НАДЕЯНЬЕ, НАДЬЯ, НАДЮШКА интерпретируются как упование, состояние надеющегося, опора, прибежище, отсутствие отчаяния, терпеливое выжиданье и призыв желаемого и лучшего, вера в помощь, в пособие.

Слово НАДЕЯТЬСЯ на что-то, верить, уповать, не сомневаться, ждать с уверенностью, считать исполнение своего желания вероятным. Это частица АВОСЬ, выраженная глаголом надеяться. «Колотися, бейся, а все надейся», «Век живи, век надейся», «Надейся добра, а жди худа», «На ветер надеяться, без помолу быть». АВОСЬ, народное А-ВО-СЕ - может быть, станется, сбудется с выражением желания или надежды. Авось бог поможет. Авось - хоть брось. Наше авось не с дуба сорвалось. - Утверждается в том же толковом словаре.

В словаре-справочнике «Русская фразеология» Р.И. Яранцева выражение «Хвататься за соломинку» определяется как поиск спасения из затруднительного, безвыходного положения, поиск последнего, крайнего средства, которое, как правило, помочь не может.

То есть «Хвататься за соломинку» определяется как надежда в безвыходном положении, почти всегда нереальная.

Человеку свойственно отгонять мысли о страшном, ужасном, свойственно до последней минуты надеяться на что-то, хвататься за соломинку. Может ли помочь соломинка?

А выражение «Ждать у моря погоды» Яранцев Р.И. определяет как - бездействовать, ничего не предпринимать в ожидании чего-либо, рассчитывать, надеяться. Это о пустых, бесплодных надеждах. Часто, надеясь на что-то, человек просто сидит и ждет у моря погоды. И ничего не происходит!

Говорят «После дождичка в четверг», т.е. неизвестно когда, или никогда. Как пишет Яранцев, это выражение употребляется, когда нет уверенности в том, что действительно случится, произойдет то, о чем говорится, а также в случае ожидаемого обмана.

Надеемся, что когда-то что-то сбудется, случится «после дождичка в четверг», но ничего так и не происходит, не случается.

«Держи карман шире!» - не надейся, не рассчитывай на что-либо, не жди чего-либо. Так точно определяет народная мудрость напрасные ожидания, расчеты, напрасные надежды.

Фразеологические обороты, определяющие суть рассматриваемого нами понятия очень эмоционально и экспрессивно выводят нас на осознание истинного понимания этого замечательного русского слова НАДЕЖДА.

Тысячи клубов знакомств, сотни риэлторских фирм, десятки центров по работе с алкоголиками, наркоманами имеют громкое название НАДЕЖДА. Автобусные остановки с таким названием, яхты, парусники, корабли…

Одинокие люди и мужчины, и женщины надеются найти своего спутника через клубы НАДЕЖДА. И что же, получается? Быстро выстраиваются модные сейчас виртуальные знакомства. Мужчины надеются найти добрую, умную, честную, а главное, молодую и красивую спутницу и все это в одном лице. Женщины – богатого, без вредных привычек спутника. Иллюзорные отношения развиваются очень быстро, возникает даже любовь, но она тоже виртуальная, придуманная одной и другой сторонами. В большинстве случаев эти ожидания не совпадают при реальных встречах. И любовная лодка привычно разбивается о жестокость реалий. Виртуальный знакомый казался щедрым, нежным, заботливым, внимательным. Виртуальная знакомая была стройнее, красивее, моложе. Возникает вопрос: а нужны ли вообще реальные встречи, реальные отношения, реальная любовь? Может лучше оставаться там, в выдуманном мире? Строя воздушные замки, пребывая в облаках, надеясь на рай земной, чаще всего человек там и остается. Где царит довольство, изобилие, счастье, предмет надежд, стремлений. Где можно придумать такую схему отношений, которая не приносит боли и разочарований.

Люди без жилья надеются, при наличии средств, на риэлторов, при их отсутствии на государство, которое все-таки выделит жилплощадь, да еще, может, бесплатную. Надеются всю жизнь и, в конце концов, получают квартиру, площадью один метр на два, вдалеке от городской черты, кому повезет, то в старых элитных микрорайонах, почти рядом со знаменитостями. Уж там то все равны? Оказывается, власть денег распространяется и на тот, другой мир тоже.

Алкоголики, наркоманы, а чаще их жены и близкие родственники, надеются на экстрасенсов, психотерапевтов, наркологов, ну и на самого алкоголика или наркомана. И всю свою жизнь, живя НАДЕЖДОЙ, просто существуют рядом с человеком, который тоже в свою очередь надеется на чудо, и у которого нет ни малейшего желания что-то менять самому.

Как видим, НАДЕЖДА просто грабит человека, она забирает ВРЕМЯ. А время – это самая большая ценность в мире. Все в мире имеет свой отсчет. Везде и всегда пуще всего хранилось время. Например, вдали, в глуши, в тюрьме, или в отрыве от цивилизации человек сразу начинает свое существование с отсчета времени. Проблема времени

волновала человечество на протяжении многих тысячелетий. Извечная мечта создать машину времени, замедлить ход или повернуть время вспять, путешествовать во времени будоражила людей. Этим заняты умы философов, проблема, которой занимаются математики, физики, медики, психологи.

По толковому словарю Даля, время – длительность бытия, существования мира.

В психологии восприятие времени – отражение объективной длительности, скорости и последовательности явлений действительности.

Владимир Жикаринцев определяет время как характеристику нашего физического мира. И говорит о том, что когда творятся какие-то неполадки с выделением на что-то времени, это говорит о том, что человек не здесь и сейчас, а где-то летает. В результате жизнь проносится как одно мгновенье. Вроде была, а вроде все было только сном. Оглянулся назад, оказывается, что и не жил вовсе. Поэтому психологи, также как и народная мудрость советуют не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. И предлагают формулу из физики, где сила измеряется массой, умноженной на ускорение: **F = ma**. Когда человек говорит, что у него масса времени, то его сила распыляется прямо на глазах. Когда времени мало, силы становится больше, работа идет быстрее. Наши действия становятся предельно эффективными. За маской надежды скрывается та самая масса времени, которая тает на глазах.

Еще в пятнадцатом веке, Себастьян Брант - известный средневековый поэт Германии в своей книге «Корабль дураков», дает обширное «зерцало» дураков, стремится собрать все ему известные виды глупости. Чтобы избавить мир от ватаги дураков, он погружает их на корабль, который идет в страну глупости - Глупландию. И одним из глупцов, кому колпак одеть пора считает того, кто твердит: «До завтра, до утра!»

«Глупец, кто, внемля голос божий:
«Спеши, чтоб не взыскал я строже,
Исправься, грешный путь забудь!»-
Сам не спешит на правый путь:
Мол, нынче неохота, лень,
Живу, мол, не последний день, -
Исправлюсь завтра. Кра, кра, кра!
А доживет ли до утра?
Дурак себя же мучит тяжко,
И все отсрочка, все оттяжка!
А грех и глупость - тут как тут -
С весельем рядышком идут.
Клянется часто сын заблудший:
«Уж завтра-то я стану лучше!»
Но это «завтра» никогда
Не наступает, вот беда!
Как снег растаявший, как дым,
Заветный день неуловим.
И только одряхлев, глупец
В то завтра вступит наконец,
Расслаблен, немощен уже,
С тоской раскаянья в душе.
Спеши сегодня лучше стать -
Не будешь завтра так страдать.
Звучало нынче божье слово,
А прозвучит ли завтра снова?
Кто исправляться завтра любит
И все грешит, тот душу губит».

А с другой стороны, торопиться вредно, потому что время тоже начинает тогда съедаться. Не зря житейская психология утверждает: «Тише едешь - дальше будешь», «Торопись не спеша». То есть действия должны быть предельно эффективными – тогда и время работает на нас.

На НАДЕЖДЕ, можно сделать большие деньги. Она продается и дорого стоит. Мы надеемся без труда «выловить рыбку из пруда», когда покупаемся на различные лотерейные компании: «лохотроны» прочно вошли в нашу жизнь. Мы готовы платить любые деньги, только бы кто-то нам помог похудеть, мы платим за то, что нам дарит надежду очередная бабка-гадалка.

Обнадеживая человека, им можно управлять. Это своего рода вожжи. Любые ремни управления нужны обязательно. Нет вожжей – ничего не будет. Человек должен быть управляем. Благодаря вожжам что-то в этом мире «рулится». НАДЕЖДА является приводным ремнем управления для тех, кто хочет проще, быстрее, легче. Что б все само собой свершилось, произошло, утряслось, образумилось и обошлось. Человек сам добровольно, еще и приплатив за это, надевает на себя вожжи для того, что бы избежать ответственности. Кто-то «рулит» мной, - вот здорово. Есть на кого переложить ответственность. Ответственность – это ноша, непосильная для человека, не умеющего самостоятельно принимать решения. В своем романе «Мастер и Маргарита» М. Булгаков наказывает своего героя Понтия Пилата вечной жизнью. Герой будет жить вечно и вечно испытывать муки колебаний при принятии решений и взятия ответственности за дальнейший ход событий на себя. Беда многих наших современников в том, что они долго размышляют и не принимают решений. Зачем? Можно ошибиться. Если, все-таки и принимают их, то остаются пассивными. Ведь есть же НАДЕЖДА.

Конечно, можно и ошибаться, но зато человек приобретает опыт. «Лучше сделать и раскаяться, чем не сделать и сожалеть» - говорит устами своего героя известный писатель-современник Михаил Веллер. И продолжает: «Принять решение, совершить поступок и нести за него ответственность – этого мы не любим. Наш любимый вид спорта – плавание по течению. Вид искусства – пение жалоб. Вид работы – околачивание груш». И оправдываем мы собственную бездеятельность НАДЕЖДОЙ.

НАДЕЖДА приводит к дистрессу. О стрессах слышали многие. Термин этот достаточно прочно вошел в житейскую психологию. Стресс – англ. stress - давление, нажим, напряжение. Это реакция организма на любое неблагоприятное воздействие. Реакция проявляется в срочной мобилизации защитных сил организма для того, чтобы правильно реагировать на непредвиденную трудность или найти приемлемый способ ее преодоления. Дистресс – англ. горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда. Эмоциональный стресс, который часто носит характер отрицательного, угнетает, оказывает пагубное воздействие на здоровье, появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды, ожидания неудачи. Если ситуация стресса затянулась, возникают неврозы, гипертония, язвы желудка, аритмия сердца и т.д. Чаще всего неврозы провоцируются эмоциональным перенапряжением. Все ж НАДЕЕМСЯ… Истощив себя и свой организм надеждой, вовсю поиздевавшись над собой, страждущий кричит: «Я так больше не могу»! И злится на обстоятельства, события, чаще всего на других людей. А ведь и здесь причиной являются не обстоятельства и другие люди, а собственная НАДЕЖДА, которая нагло обманывает человека, принимая личину того светлого комочка, или маленького лучика, а лучше аленького цветочка, - уж очень многообещающе, как в сказке.

Один из моих студентов, в своих рассуждениях по поводу рассматриваемого нами понятия написал, что: «Надежду можно сравнить с рыбной ловлей. Когда сидишь на берегу целый день и смотришь на поплавок, а рыба не клюет. Надежда на то, что ты поймаешь хотя бы одну маленькую рыбку уже медленно исчезает, но все же в глубине души остается маленький огонек (вспышка) – это, наверное, и есть НАДЕЖДА».

При изучении способности к сопротивляемости организма наиболее перспективным является изучение мотивационной структуры личности и связанного с этим уровня

притязаний. В психологии существуют методики, позволяющие диагностировать мотивацию достижений, в рамках которой рассматриваются такие понятия как «Надежда на успех» и «Чистая надежда». Исследования показали, что люди, умеренно и сильно ориентированные на успех, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач, предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху — достижению цели тем ниже готовность к риску. При этом мотивация к успеху влияет и на надежду на успех: при сильной мотивации к успеху, надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой мотивации. К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на него, свойственно избегать высокого риска. Те, кто сильно мотивирован на успех и имеют высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, но высокую мотивацию к избеганию неудач (защиту). И наоборот, когда у человека имеется высокая мотивация к избеганию неудач (защита), то это препятствует мотиву к успеху — достижению цели. Люди с завышенным уровнем притязаний и с ведущей ролью мотива «Надежда на успех» чаще страдают ишемической болезнью сердца. (По данным журнала Советская медицина, 1986 г, № 3 с 11-14).

Г. Гатальская в своих размышлениях над национальными особенностями славянской души пишет, что славянской психологии свойственно долго вынашивать планы, оставаясь в пассивном состоянии, в ожидании чего-то, надеясь на что-то… И это повсеместно заложено в русском фольклоре. Любимый герой одной из сказок русского человека «По щучьему веленью» даже не собирался покидать печь, в надежде, что все само собой свершится, даже без его участия. В сказках так и происходит. И русский человек надеется, что будет как в сказке. Не зря славянская психология – самая сложная для понимания западного человека. Кроме этого к национальным особенностям славянина психологи относят и склонность к печали, меланхолии, унынию. Это отражается и в русской классической литературе, на которой мы воспитываем своих детей. Чеховские «Три сестры» мечтают о Москве: «В Москву, в Москву!», а сами… сидят на месте. Хочешь ехать – сядь и езжай! Не то проплачешь всю жизнь. «Вздох и пожатие плеч – типичный ответ советского интеллигента на призыв к действию» - критикует своего героя-неудачника Михаил Веллер. Можно хандрить, жаловаться: «…возможно, в нашем доме наступит идиллия», «надеюсь, что станет хоть чуть-чуть лучше», «надежда – это лучик света в царстве тьмы» и т.д. Но ведь можно и действовать: «…надеяться можно и на свои собственные силы». «Надежда – это желание искать, открывать что-то новое, это оптимизм» - вот такие противоречивые мысли высказывают мои студенты.

Только у очень немногих надежда вызывает отрицательные эмоции: «Надежда – отсутствие реальных событий. Вызывает абсолютный негатив. Сочетается со словом бессмысленно. Но заставляет что-то делать, менять…» (С.Ш.).

И это подтверждает Ирвинг Ялом устами главного героя своего романа «Когда Ницше плакал»: «Надежда? Надежда – это самое большое зло! – Ницше почти кричал. – В книге «Человеческое, слишком человеческое» я выдвигаю предположение о том, что когда Пандора открыла ящик и все беды и напасти, заточенные в него Зевсом, выбрались в наш мир, осталось одно-единственное никому не известное зло, - НАДЕЖДА. С тех самых пор человек ошибочно считает коробку и ее содержимое – НАДЕЖДУ – вместилищем удачи. Но мы забываем о том, что Зевс пожелал, чтобы человек продолжал издеваться над собой. Надежда – это худшее из зол, она продлевает мучения».

Как видим за НАДЕЖДУ цепляется неприкаянный, неудачливый, несчастный, брошенный. Надежду как ловушку, набор уловок встревоженного и блуждающего ума человека рассматривает Эрнест Цветков. Надеясь на любовь, человек убивает любовь. «Вера. Надежда. Любовь. — У обывателя эти понятия, располагаясь рядом, даже отмечаются как светлый и романтический праздник» - пишет Э. Цветков.

Его рассуждения просты и логичны. Ведь действительно, где есть любовь, там нет сомнений, а потому и нет нужды ни в вере, ни в надежде. «Если же ты надеешься и

веришь, то ты — не в состоянии любви. Ибо любовь — это, прежде всего, переживание. И ты либо в нем, и тогда тебе уже нет дела ни до чего другого, либо вне его, и в таком случае ты начинаешь гипнотизировать себя различными представлениями и концепциями, в частности, такими как вера и надежда». Счастливый человек не будет надеяться. Он уже счастлив.

Как пишет одна из моих студенток, «НАДЕЖДА подобна ветру и огню. Чем сильнее дует ветер, тем ярче воспламеняется огонь. Она как яд. Неизвестность больше всего страшит людей. Неизвестность и порождает надежду».

«Не погибни в ловушке НАДЕЖДЫ, не увлекайся идеей, что помощь приходит извне. Кто-то другой не собирается удовлетворять твои надежды. Свершение внутри тебя», - говорит Ошо. И поэтому поводу приводит притчу: «Охотник заблудился в джунглях. За три дня он не встретил никого, чтобы спросить дорогу, и, он все больше впадал в отчаяние – три дня без пищи, три дня постоянный страх диких животных. Три дня он не мог спать, он сидел на дереве, боясь, что кто-нибудь нападет на него. Там были змеи, львы и другие животные. На четвертый день рано утром он увидел человека, сидящего под деревом. Можете представить его радость. Он подпрыгивал, обнимал этого человека и кричал:

- Какая радость!

И тот человек обнимал его, и оба были счастливы. Потом они спросили друг друга:

- Почему ты в таком экстазе?

Первый сказал:

- Я заблудился и надеялся встретить кого-нибудь.
- Я тоже заблудился и надеюсь встретить кого-нибудь. Но если мы оба заблудились, наша радость ни к чему. Теперь мы заблудились вместе! – ответил второй».

Безусловно, НАДЕЖДА является королевой жизни. Но она, на мой взгляд, является и ядом, от которого нет противоядия.

О НАДЕЖДЕ я думаю довольно часто, все вокруг мне напоминает о ней: брошенный мусор (кто-то уберет), несделанный урок (а вдруг не вызовут), нарушенное правило (авось), невымытая посуда (ладно, потом). Все незаконченные «гештальты» в нашей жизни – плод НАДЕЖДЫ.

А как насчет слов ОДЕЖДА, ОДЕЯНЬЕ, НАДЕЯНЬЕ, ведь корень один? Не раз разговор заходил о маске, личине, ловушке. Может быть, действительно, НАДЕЖДА – это глухое, надежное платье под которым тщательно спрятан тайный глубинный, темный мир человека! Тот смысл, к которому стремится мыслящий человек! Это очень красивая, благородная, достойная одежда, прикрывающая собственное бездействие, лень, безответственность и многие другие уродливые качества человека. Недостатки можно надежно спрятать и красиво называть: НАДЕЖДА.

**Литература:**


1.Большой энциклопедический словарь. - Москва: Большая Российская энциклопедия, 1998. – 1435 с.

2.Брант С. Корабль дураков; Сакус Г. Избранное: Пер. с нем. /Редкол.: А. Аникст, Н. Балашов и др. – М.: Худож. Лит., 1989. – 478 с.

3.Веллер М. Все о жизни. - Санкт-Петербург: Нева, 1999. – 752 с.

4.Веллер М. Приключения майора Звягина. – Санкт-Петербург, 1997. – 465 с.

5.Даль Владимир Толковый словарь. – Москва: Государственное издательство иностранных и национальных словарей, 1955. – 556 с.

6.Ю.В. Рождественский Словарь терминов «Мораль. Нравственность. Этика». – М. 1996.

7.С психологией в 21 век. / Сборник научно-практических статей. Гомельский государственный университет им. Скарины, 2000.

8.Советская медицина, 1986 г, № 3 с 11-14.

9.Ялом Ирвинг Психотерапивтические истории / Пер. с англ. М. Будыниной. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 960 с.

10. Яранцев Р.И. Русская фразеология. Словарь-справочник: Ок. 1500 фразеологизмов. – М.: Рус. Яз., 1997. – 845 с. – (Библиотека русского языка).

**Панина Наталья**

## ГЛУБИННАЯ СВЯЗЬ СЕКСУАЛЬНОСТИ И ДУХОВНОСТИ. ПОИСК ИСТИНЫ.

Много веков назад последователи Тантры и китайские даосы раскрыли тайну Сексуальной энергии и ее связь с Телом, Душой, Духом. Сексуальная энергия это основа, исток присущей человеку Жизненной энергии, к которой человек добавляет энергию, получаемую через тело из пищи и воздуха. Название ее у разных народов различно. У древних китайцев это энергия *Ци*, у индусов - *Прана*. Объединив знания древних духовных учений Тантры и Дао, трансперсональной психологии, добавив к ним знания эмбриологии и медицины, попытаемся составить полную картину проявления Сексуальной энергии в нашем теле, в нашей жизни и духовном развитии. Выясним закономерности и единения материального и духовного (божественного), найдем причины потери этого единства и возможности повторного обретения.

Давайте обратимся к традициям Универсального Дао и выясним, каковы истоки Сексуальной энергии, где она расположена в теле, ее связь с духовностью и отношения с Душой. Даосы полагают, что люди обладают врожденной способностью к сексуальному наслаждению. Это значит, что поддержание жизни и равновесия во Вселенной происходит не только путем продолжения рода. Священный акт глубинного единения Женщины и Мужчины нужен не только нам людям, но и Вселенскому разуму. В этом аспекте традиции Тантры и Даосизма совпадают. Поэтому, умение наслаждаться сексом является залогом здоровья, долголетия и духовного роста. Даосы считают физические ощущения, возникающие в состоянии единения, а особенно в момент оргазма, оказывают мощное воздействие на сознание. Чувствовать и управлять энергетическими потоками Вселенной, т.е Сексуальной энергией в своем теле способен лишь тот, кто достиг гармонии между телом, разумом и душой. Иными словами, они были убеждены в том, что Бог, или Вселенский разум, нуждается в том, чтобы мы использовали свое тело по назначению: «*Мужчина и Женщина созданы Богом для совместного единения в любви друг с другом»[14].*

С точки зрения даосов, существует три вида тел: физическое (Тело), энергетическое (Душа) и духовное (Дух), от последнего зависит состояние сознания. Материальное физическое тело обязано свом происхождением нематериальному телу Духу, но своим развитием Дух обязан плотному физическому Телу.

Постижение законов движения Жизненной энергии *Ци* и Сексуальной энергии по энергетическому телу (Душе) особым путем, приводит к трансформации энергии Духа, это есть одна из составляющих процесса духовного развития*[3]стр.43.* Мы получаем от родителей Сексуальную энергию в особом качественном состоянии, которую даосы называют *Цзин*, что в переводе с китайского обозначает «особо очищенную», «сущностную». Этот термин обозначает также и сперму и используется при обозначении тонких информационно-энергетических внетелесных сущностей. Сырая Сексуальная энергия находится в яичниках и матке у женщин, у мужчин это энергия спермы, она также накапливается в нижнем энергетическом центре Даньтяне, и в двух «сосудах» расположенных в ногах. Эта энергия густая, тягучая, при активизации становится трудно управляемой*[6]стр.49*. В процессе практик ее необходимо активизировать, смешать с

жизненной энергией *Ци,* полученной из пищи и воздуха. Жизнь на Земле, имеет одно существенное отличие от жизни в других измерениях, у нас есть Солнце. Оно способно давать особый вид энергии - солнечной, а наше тело способно брать эту энергию из пищи и воздуха, с помощью энергетического тела (Души) переводить эту энергию в Жизненную энергию *Ци и затем, соединив ее вместе с Сексуальной энергии,* позволить этой смеси свободно циркулировать по энергетическому телу (Душе) очищая ее. И в конечном итоге поднять как можно больше Сексуальной энергии из нижней части тела по спинном мозгу, к головному в Верхний Даньтянь (область третьего глаза *Аджну*), где обитает энергия Духа – *Шен*ь. Чем больше сила Духа или энергии *Щень,* тем сильней триединая связь между Телом, Душой и Духом в конкретном телесном воплощении. Накопив энергию в качестве *Шен*ь, можно усилить связь со Вселенским Дао через верхнюю чакру *Сахасрару* и расширить обыденное сознание*[6]стр.56*.

*Развитие двух верхних духовных центров Аджны и Сахасрарары позволят человеку получить особые способности, в индуизме они называются ситхи – ясновидение, яснослышание, ясночувствование, способность передавать свои целостные энергетические вибрации другим людям и исцелять их, помогая постигнуть состояние целостности Тела, Души, Духа т.е. быть целителем. Еще появляется способность выходить из тела и путешествовать с определенной целью в тонком информационно-энергетическом пространстве, также и другие способности*. Именно *Ци* или *Прана* обеспечивает связь между физическим и духовным телами, и служит мостом между ними, именно она активизирует и контролирует процесс их взаимной поддержки и трансформации. Поэтому, как писал Александр Блок: «Душа обязана трудиться и день, и ночь, и день и ночь».

Последователи Тантры используют духовный потенциал Сексуальной энергии, как способ расширения обыденного сознания на пути духовного развития. *«Духовный потенциал секса - основа древнеиндийских тантрических практик. «Панчамакара» - сложный Тантрический ритуал. «…Эта детально разработанная традиционная процедура помогает партнерам отождествится с архетипическими началами – женским и мужским. Она достигает свей кульминации в длительном ритуальном соитии (майтхуна)… Благодаря специальным методам участники способны подавить биологический оргазм (*контроль за семяизвержением*), и тогда растянутое сексуальное возбуждение вызывает мистические переживания. В ходе этого ритуального события партнеры выходят за пределы своей обычной личности. В полном отожествлении с…Шивой и Шакти, они переживают священный брак, божественный союз друг с другом и с космическим источником»* - пишет С. Гроф в книге «Космическая игра» *[7]стр. 114*.

В священных писаниях наиболее древней религии Индии – индуизме, Сексуальная энергия называется космической энергией Кундалини - аналогом энергии Святого Духа в христианстве. В книге «Неистовый поиск себя», посвященной духовным кризисам, С. Гроф пишет следующее: *« Согласно учению йогинов, Кундалини - та энергия, которая создает космос и поддерживает его. Спящая Кундалини традиционно представлялась в образе змеи, свернутой в три с половиной раза вокруг лингама, фаллического символа мужской воспроизводящей силы. В человеческом теле она пребывает в непроявленном состоянии в основании спины. Она имеет потенциальную способность очищать и исцелять ум и тело, способствовать духовному раскрытию через активизацию чакр, и поднимает человека на высший уровень сознания. Среди ситуаций, которые могут привести к пробуждению Кундалини, можно назвать интенсивную практику медитации, вмешательства продвинутого духовного учителя – гуру, - и некоторые специфические действия Кундалини и упражнения Кундалини-йоги » [8]стр.103.*

Индийский святой, мистик Рамакришна (1836-1886), так описывает личный опыт пробуждения и подъема Кундалини: *« Иногда Духовный Поток поднимался через спину, подобно ползающему муравью. Тогда, достигая самадхи, душа плыла, исполненная*

*радости, как рыба в океане божественного экстаза. Однажды, когда я лег, вдруг почувствовал, что Духовный поток толкнул меня, как прыгнувшая обезьяна, достиг Сахасрары (верхней чакры). Поэтому ты мог видеть меня вздрагивающим. Однажды, некоторое время спустя, Духовный поток снова начал подниматься, подобно птице, перепрыгивая с ветки на ветку. В местах, где Поток отдыхал, чувствовалось нечто подобное огню… …Иногда Духовный поток двигался вверх, как змея. Двигаясь зигзагообразно, он достигал наконец головы, и я погружался в самадхи. Духовное сознание человека не будет пробуждено до тех пор, пока Кундалини у него не поднимется вверх» [8]стр.103.*

Описания опыта расширения сознания, как в древности у религиозных мистиков так и у современников поразительно схожи. Они включают в себя потерю обычных категорий восприятия: трехмерности пространства, линейности времени, ухода от дульности мира через сплавление всех противоречий обыденной реальности, постижение божественного триединства.

Станислав Гроф профессор психиатрии, одни из основателей трансперсональной психологии, проделал огромную работу по исследованию бессознательного человека и его связь с коллективным бессознательным. Он сумел показать, что в измененных состояниях сознания внешние проявления в движении тела, энергетические феномены, эмоциональные и образные переживания, похожи. Независимо от того вызваны они искусственно психоделическими препаратами, или самопроизвольно возникли в процессе духовного кризиса, глубоких медитативных и дыхательных практик, занятиях Цигун и Исцеляющего Дао Любви, во время практики Йоги и Тантры приведших к пробуждению и подъему Кундалини, в процессе постижения христианской веры отшельником, подвергающего себя суровым испытаниям - картографии важных духовных переживаний подобны, могут содержать и негативные внутренние территории и светлые экстатические и божественные области. В книге «Космическая игра» он, так пишет о закономерностях расширения сознания и постижения Бога, Абсолюта или Вселенского разума:

*«Высший космический принцип можно переживать двояко. В одних случаях все границы личности растворяются или разом стираются, и мы полностью сливаемся воедино с божественным источником, становясь неотличимыми от него. В других же случая мы сохраняем чувство отдельной личности, выступая в роли изумленного наблюдателя, лицезреющего со стороны великую тайну бытия. Или подобно некоторым мистикам мы можем испытывать экстаз восхищенного любящего, переживающего встречу с Возлюбленным. Духовная литература всех эпох изобилует описаниями обоих типов переживания Божественного» [7]стр.34.*

Поэтому, исполненный страсти любовный союз Мужчины и Женщины может привести к спонтанной активизации Сексуальной энергии и ее подъему путем искренней Любви. Став глубоким духовным переживанием: *«партнеры способны выйти за пределы своих индивидуальных границ и переживать как единство друг с другом, так и воссоединение с космическим источником»* - пишет С. Гроф в книге «Космическая игра» *[7]стр.33*.

Духовный потенциал Сексуальной энергии, как дороги к Богу в постижении его триединства – Бога Отца, Бога Сына и Святого Духа описан в трудах многих христианских мистиков. В трактате «Внутренний Замок», написанном в XVI веке св. Терезой Авильской - наиболее знаменитом христианском руководстве по эволюции человеческой души через трудные испытания и ловушки соблазнов, Замок - описан как символ развития Души от начального несовершенного состояния до кульминационного постижения своей божественной сути через единение с Богом или «мистический брак». Душа описана как глубинная, неотъемлемая часть человека, потерявшая связь с Богом через заблуждения, искажения или грехи, но имеющая глубинную память о себе как части ЕГО, ничем не истребляемое желание вновь восстановить эту связь с верой в неизбежность этого. Внутренний замок пребывает где-то в самой глубине Души, он

описан как сказочно богатое сооружение, состоящее из семи помещений, и еще одного центрального, в котором пребывает Святая Троица. Трактат показывает, что наместники Святой Троицы уже есть в нас, и установление связи с Вселенской Триединой Силой идет через принятие их триединства и святости т. е. восстановление потерянной связи с Высшим Светлым началом. Можно проследить аналогию Тела - с Богом Сыном, Душу - с Богом Отцом, Сексуальную энергию - с Духом Святым. Хочется отметить, что семь помещений, через которые послушник-христианин проходит, прежде чем попасть в центральное, подобны семи духовным центрам или чакрам, описанным в древней индийской литературе. Путь христианского мистика показан как обращение от внешней реальности к внутреннему миру для того, чтобы найти там самого себя в объятиях Бога *[7]стр.175*. Этот путь в христианстве труден и длинен, в силу сложившихся традиций отказа от активизации Сексуальной энергии в глубинных отношениях Женщины и Мужчины.

Мы не всегда, отдаем себе отчет в том, какая сила таится в нас в форме Сексуальной энергии. Это знают последователи Тантры и Дао в древности и сейчас. Знания об этой силе известны и пытливому уму современным ученым. За всю жизнь человека есть несколько моментов, когда он в полной мере ощущает созидающую, очищающую и освобождающую силу Сексуальной энергии. Самый первый, это процесс нашего зачатия, внутриутробного развития и рождения, когда мы постигали процесс божественного творения и созидающую силу Сексуальной энергии. Следом идет опыт активизации и подъема Сексуальной энергии или энергии Кундалини во всем многообразии этого Божественного акта, когда проявляется очищающая сила Сексуальной энергии.

Освобождающая сила Сексуальной энергии появляется в момент нашей биологической смерти, когда во время энергетического взрыва происходит отделении от Тела Души и Духа. И если во время жизни не произошло трансформация Души и Духа за счет Сексуальной энергии, то в этот момент у нее есть три возможности использовать эту энергию, подняв ее внутри позвоночника, открыть верхнюю чакру и покинуть тело через нее, только так можно выйти из колеса Сансары – колеса кармических перевоплощений.

Если человек шел путем духовного роста, объединяя энергию Духа с энергией Жизни Ци или Праной, позволил этой энергии свободно циркулировать по энергетическому телу (Душе), открыл верхний энергетический центр, *то* во время биологической смерти у него есть гарантированная возможность уйти из тела через *Сахасрару,* и перейти «в другую область тонкоинформационного пространства для организованного существования» - как пишет Ю.Н.Главчев в своей статье «Путешествие с «Открытым умом»» *[11]стр.1*.

В традициях буддизма подобный выход из процесса перевоплощений имеет особое значение, поэтому существует ритуал *Пхова,* открытие *Сахасрарары* при жизни с помощью *духовного учителя – ламы,* это дает возможность в момент смерти достигнуть Просветления и перейти на высший уровень развития *[9]стр.36*.

Но вернемся к началу жизни. Ученым удалось сфотографировать момент слияния яйцеклетки и сперматозоида, который проявляется феноменом мощного энергетического взрыва в момент объединения двух нитей ДНК от отца и матери. Подобные энергетические взрывы наблюдаются и во время подъема Кундалини, и в момент биологической смерти. По форме эти две нити ДНК напоминают два энергетических канала, которые в индийской традиции называются «Ида» и «Пингала». Закручивающееся движение в момент объединения этих двух нитей ДНК напоминает спонтанный танец Шивы и Шакти в момент их сакрального единения.

Последователи Тантры в древности и сейчас, также как и Даосы относятся благоговейно к разным формам проявления Сексуальной энергии. С. Гроф в книге «Космическая игра» пишет, что: *«В тантрической символике различные аспекты сексуальности и функции воспроизводства, такие как половой союз, менструация,*

*беременность и роды, не имеют чисто биологического значения, а соотносятся с различными высшими уровнями процесса творения». Рассмотрим зачатие, внутриутробное развитие и опыт рождения как духовные процессы трансформации Духа, Души и Тела, в их тесной связи. И выясним,* что заставило их разлучиться? Какой сакральный смысл в этой разлуке?

Опыт нашей внутриутробной жизни - особый вид бытия, это признают и древние и современные мистики также как и глубинная трансперсональная психология и телесная психотерапия. Ученые, получившие возможность наблюдать за процессом зачатия и развитием человека увидели, что после оплодотворения, зигота начинает делиться и приобретает форму «ягоды», а затем «мяча». Поскольку на этой стадии развития нервная система еще не сформирована, все клетки зародыша универсальны. И если клетки вдруг разделятся на две или более частей, то из каждой группы клеток разовьется отдельный человек, это будут однояйцовые близнецы. Это является доказательством того, что только нервная система может дифференцировать и поддерживать функцию клеток тела.

Основная руководящая роль принадлежит центральной нервной системе, к которой относятся головной и спинной мозг. Периферическая нервная система состоит из симпатической и парасимпатической нервных систем. В теле они представлены в виде нервных сплетений и скоплений нервных узлов, в древне индийских текстах они получили название чакр. Спинной и головной мозг связан с чакрами через нисходящие, т.е. от центра к периферии и восходящими, от периферии к центру, нервами.

Это важно знать для того, чтобы понять, почему во время практик, активизирующих работу чакр, появляются ощущения движения энергии внутри позвоночника и, почему при подъеме энергии по спинному мозгу идет активизация чакральной системы, и самое главное, почему Сексуальную энергию нужно поднять по спинному мозгу т.е. внутри позвоночника. Ю.Н.Главчев в своей статье «Путешествие с «Открытым умом» описывает мозг как: «инструмент информационно-биологического поля для организации жизни в энергетически-информационном пространстве» *[11]стр.5*. Поэтому, понятно, почему основные пути информационно–энергетической оболочки Души совпадают с центральной и периферической нервной системой и, почему состояние самого позвоночника так важно для человека. Ю. Н. Главчев, который описывает свои способности как «чувствительность тонких энергий позволяющих мне проводить диагностику состояния здоровья человека на основе магнитных полей (ауры), отталкиваясь от движения электрического тока по нервной системе, а также основываясь на потенциале клеток органов», рассказывал, что когда он смотрел реальные старые видеозаписи практики индийских йогов, то «увидел», что асаны помогают убрать «блокировку» тока энергии по спинному мозгу, вызванную, например, смещением позвонка и позволить энергии течь «свободно», однако для этого они сидят в асане часами. И это один из важных результатов практики Йоги.

В древних индийских текстах энергия Кундалини движется по трем первичным каналам: «Ида», «Пингала» и «Сушумна». По каналу «Ида» движется женская энергия Шакти, начиная движение слева от копчика. По каналу «Пингала» движется мужская энергия Шивы, начиная движение справа от копчика. Основная же часть энергии Кундалини поднимается внутри позвоночника по «Сушумне». В области Чакр создаются вихревые информационно-энергетические поля, в промежутках между которыми энергия по каналам «Ида» и «Пингала» переходит на другую сторону, чтобы над следующей чакрой вернутся на свое место, и снова повторить процесс энергетического исцеляющего танца, пройдя путь от копчика до большого родничка на черепе, или того места где он был, именно через это место открывается коронная чакра *Сахасрара*.

На второй неделе эмбрионального развития и процесса трансформации Цзин, или Сексуальной энергии, полученной от родителей, мы подходим к состоянию, когда поверхность эмбриона - «мяча» становится наэлектризованной и начинается процесс гаструляции, т. е образования трех листков зародыша.

Процесс гаструляции начинается с образования нервной трубки, это пока вся наша нервная система, однако, благодаря этой «примитивной» нервной системе, становится возможным дальнейшее формирование нашего тела и органов. В оболочке «мяча» образуется отверстие, которое становится воронкой, и часть клеток устремляется туда, одновременно формируя нервную трубку, напоминающую Лингам Шивы, которая достигает отверстия на другой стороне оболочки, где в последствии будет головной мозг, а отверстие станет большим родничком. В области первого отверстия в последствии формируется анальный отдел,- мы словно сами втягиваем себя через заднее отверстие *[1]стр.12*.

Это можно рассматривать и как первый подъем Сексуальной энергии от копчика до головы с одновременным формированием самого пути, спинного мозга и позвоночника, по которому этот процесс будет повторяться многократно, как во время жизни человека, так и в момент его ухода из нее. Это первый подъем Кундалини, когда Дух и Душа едины в священном акте творения Тела. Далее наши кишки устремляются вовнутрь от внешней оболочки «мяча», также захваченные потоками Сексуальной энергии. Если бы сейчас мы попробовали напрячься хотя бы в полсилы по сравнению с тем, что нам пришлось испытать тогда, от напряжения у нас лопнула бы голова. Такое напряжение сейчас выдержать просто невозможно!

Отсюда становится очевидно, что память об этом делает эффективной практику мула-бандху, работу с мышцами тазового отдела: крестцово-копчиковой мышцей, интимными мышцами женщин, анальным сфинктером и мышцей лифтом этих сфинктеров. Когда мы работаем с нижними энергическим центрами, мы идем к истокам великой силы Кундалини, откуда она начала творить Тело - свой дом. Начав с нервной системы - Лингама Шивы, вокруг которого она уютно устраивается, свернувшись в три с половиной оборота, прикрыв глаза на двух своих головах, после рождения человека.

С 21 дня нашего внутриутробного развития, с первыми биениями сердца появляется такой феномен как память тела. Особый вариант телесной памяти, наличие которой подвержено в измененных состояниях сознания. С точки зрения обыденного сознания, она находится на грани мистики и реальности. Здесь мне хочется сослаться на высказывание Св. Августина, о том, что «чудо находится в противоречии не с природой, а с тем, что нам известно о ней» *[11]стр.1*.

Информация, содержащаяся в нашей пренатальной (т.е. появившейся до рождения) телесно-энергетической памяти, которая составляет часть подсознания, питает нашу сокровенную сущностную Душу и поддерживает ее в стремлении снова объединиться с Духом. Опыт девяти месяцев внутриутробного развития являются основой нашей идентичности, значимой частью нашего «Эго». Устанавливая контакт с нашим подсознанием этого периода, мы начинаем ощущать действительно творческую энергию Духа Святого, который снизошел в нас в форме Сексуальной энергии наших родителей на энергетическом уровне и останется с нами до конца нашей земной жизни. На материальном уровне это ДНК папы и мамы. Хотя в этот момент отсутствует дуальность материального и духовного. Однако опыт нашего рождения прерывает гармонию единства энергии и материи.

Все живущие на Земле люди были рождены женщиной. Каждый, за исключением тех, кто появился через операцию кесарево сечение, прошел через все стадии родов. Человеческое рождение - очень трудное и несущее в себе потенциальную угрозу для жизни событие. Плод полностью скован родовым каналом и поэтому не имеет возможности выразить экстремальные эмоции и ощущения, будучи вовлеченным в этот процесс. Таким образом, это событие в нашем бессознательном остается психологически не «переваренным» и транслируется в коллективное бессознательное в виде мифов, легенд, сказок. Мы тщетно пытаемся его «переварить», неосознанно-навязчиво включаясь в игру «Жертва-Агрессор» в межличностных отношениях, делая нашу жизнь «маленьким Адом». Ритуалы инициации, которые являлись частью социальной жизни

древних обществ были направлены на «переваривание» этого подсознательного опыта и давали возможность выйти из ролей «Жертва» и «Агрессор» в роль «Спасителя» еще и с получением нового более высокого социального статуса, например, Воина или Женщины «хранительницы» очага. Но вернемся к механизму возникновения этого процесса.

Процесс родов в нашем бессознательном и предсознательном представлен тесной связью между рождением, смертью и сексуальностью. Роды беспощадно обрывают внутриматочное существование плода. Плод «умирает» как водный организм и рождается как воздуходышащий новорожденный человек с телесными и функциональными отличиями. Главные отличия проявляются в сердечно-сосудистой, дыхательной и пищеварительной системах. Человек получает через них новые возможности тела, способность брать Жизненную энергию Ци для жизни из пищи и воздуха. А перестройка в системе кровообращения помогает циркулировать этой энергии по энергетическому телу (Душе), вместе с нервной системой, в тесной связи с которой она и развивается.

Во время нашего рождения, когда каждый из нас постигает дуальность этого мира, идет проекция кармы на реальное телесное воплощение. В наше информационно-энергетическое тело встраиваются индивидуальные кармические обязательства перед Богом. В терминах христианской традиции, опыт рождения можно рассматривать как постижение «первородного греха» тела через его способность доставлять наслаждение, чувствовать боль и эмоционально реагировать желанием и неудовлетворенностью. И именно опыт рождения можно рассматривать как источник «первородного греха», поскольку зачатие, хотя бы одно, христианство называет непорочным, т. е. безгрешным.

В этом сила христианского Бога Сына - Иисуса Христа, который постигнул первородный грех, пройдя человеческий путь постижения кармической закономерности, и смог поднять Сексуальную энергию, энергию Духа Святого до уровня сердечного центра *Анахаты*.

Механизм трансляции кармических закономерностей на последнее воплощение в теле через опыт рождения общий и описан многими духовными учениями и древними мифами, но милость Создателя проявляется в том, что в нем же заложен и механизм освобождения от кармы.

Особенно большой вклад в описание этого процесса внес Станислав Гроф. Одним из главных его достижений, как ученого психолога, прикоснувшегося к тайне нашего рождения, является структурирование подсознательных переживаний, связанных с внутриутробной жизнью и периодами родов в четыре Базовые Перинатальные Матрицы (БПМ).

Грофом также введены понятия, которые названы им как «системы конденсированного опыта» (СКО). СКО - это динамическое сочетание воспоминаний, с сопутствующими им фантазиями, из различных периодов жизни человека, объединенных с сильным эмоциональным зарядом одного и того же качества, интенсивных телесных ощущений одного и того же типа.

В статье «Психика и Космос» он пишет: «Еще в самом начале я заметил, что эмоционально важные воспоминания моих пациентов хранятся в подсознании в виде сложных динамических групп. Я назвал эти совокупности воспоминаний СКО, что является сокращением от "системы конденсированного опыта". СКО состоит из воспоминаний, несущих сильный эмоциональный заряд и относящихся к различным периодам нашей жизни, причем общим для этих воспоминаний является качество эмоциональных или телесных ощущений. У каждой СКО есть своя основная тема, которая пронизывает все ее уровни и выражает их общий знаменатель. Отдельные уровни, в свою очередь, содержат вариации этой основной темы, которые имели место в различные периоды жизни человека. По-видимому, все группы СКО накладываются на травму рождения и коренятся в ней, а также имеют динамическую связь с одной из перинатальных матриц или с одним из ее конкретных элементов. Однако, типичная СКО простирается еще дальше, своими самыми глубокими корнями уходя в различные виды

надличностных явлений, таких, как переживания прошлых рождений или жизней предков, коллективных исторических эпизодов, сознательное отождествление с различными животными, юнговскими архетипами и многое другое» *[10]стр.11*.

Каждое СКО содержит переживания, ощущения связанные с биографической частью, и ядро, объединяющее эти переживания, которое находится во внутриутробной жизни или опыте рождения, т.е. в одной их Базовых Перинатальных Матриц. Одновременно на это ядро наслаивается опыт прежних воплощений или трансперсональная часть нашего бессознательного, что является достоверным подтверждением о значении внутриутробной жизни и опыта рождения в реинкарнационом процессе. Это напоминает бусы из четырех бусин, на каждую сходятся две воронки. Одна - подобные воспоминания различных периодов жизни человека, другая - опыт прежних воплощений. По характеру эмоционального заряда есть негативные СКО и связанные с ними аспекты рождения и трансперсональные переживания, и позитивные СКО.

Далее постараемся выяснить в механизме трансляции кармических закономерностей на последнее воплощение в теле, заложенный здесь же механизм освобождения от кармы. I Базовая Перинатальная Матрица (I БПМ ) соответствует переживанию внутриутробной жизни, имеет положительные и отрицательные стороны. Воспоминания внутриутробной жизни оказывают на человека чрезвычайно сильное положительное действие, переживается как период «океанического экстаза» и тотального совершенства в единении с Духом Святым. Особое чувство сокровенности, переживание чистого бытия, уместности всего в космосе, отождествления себя с Богом… Ее характеристиками являются выход за пределы дихотомии Я – не Я. Гроф пишет: «Положительные стороны первой перинатальной матрицы (БПМ-I) - переживание эпизодов безмятежной внутриутробной жизни, а также сопутствующие ощущения растворения границ, океанического блаженства, космических чувств единения, выхода за пределы времени и пространства и осознания мистических измерений реальности. То же самое справедливо и для отрицательной стороны БПМ-I, связанной с регрессивными переживаниями тревог, предшествующих рождению. Здесь растворение границ по своей природе является не мистическим, а психотическим: оно ведет к смятению, заблуждению, ощущению, что тебя травят химическими веществами, и параноидальному восприятию Реальности. Эта матрица также имеет психодинамическую связь с алкогольной или наркотической интоксикацией и зависимостью».

В описании переживания пробуждения и подъема Кундалини Рамакришны, описанного выше, есть опыт переживания подъема *Духовного Потока «подобно ползающему муравью». Тогда, «достигая самадхи, душа плыла, исполненная радости, как рыба в океане божественного экстаза». Подобный опыт подъема Сексуальной энергии, когда на пути потока нет препятствий, может переживатья нами во время внутриутробной жизни, и доступ к нему может быть установлен во время медитации или телесных практик на расслабление. Что очень важно знать, для понимания опыта подъема Кундалини, как в спонтанном танце, так и во время медитации когда тело остается без движения.*

Основатель буддизма Гаутама Будда Шакьямуни, согласно священным буддистским писаниям совершил двенадцать подвигов, один из которых рождение через правый бок своей матери *[16]стр.22*. Он был избавлен от первородного греха, при котором в подсознание транслируется драматичный опыт разлучения с Вселенским разумом, и это помогло ему глубоко погрузится посредством медитации во внутриутробный опыт единения трех сил, т.е опыт подъема Кундалини, и достигнуть Просветления. Он понял причину всех страданий, обозначив их как неудовлетворенность, наслаждение и желание которые, постигаются человеком через Тело.

К опыту внутриутробной жизни идут и в практике Дао. Мастер Мантэк Чиа в книге «Даньтянь - цигун» опыт внутриутробной жизни называет как «старое состояние бытия»,

которое обладает освобождающим потенциалом и питает состояние единения с Дао, которое: «На протяжении всей истории человечества являлось основной особенностью всех Бессмертных, а также великих буддистов, индусов и других Мастеров. Руководствуясь чувством внутренней свободы, они открыто не подчинялись правилам и предписаниям общества, в которых жили» *[3]стр.43*.

Бог Шива после смерти своей первой жены Сати, которая, чтобы спасти своего любимейшего мужа бросилась в жертвенный огонь, впал в глубокую медитацию, что можно расценить как погружения в опыт внутриутробной жизни, где одной из ловушек этого состояния является равнодушие. Это создало угрозу для древнего мира, т.к. Шива перестал выполнять свою разрушительно-созидательную миссию. Великая и Ужасающая Богиня Дурга обеспокоилась нависшей угрозой над древним миром, решила пробудить Шиву любовью к Богине Парвати, пустив стрелу желания в сердце Шивы.

Шива вышел из медитации в гневе и, метнув в Ужасающую Богиню Дургу огонь из третьего глаза, уничтожил ее, правда, позже раскаялся и оживил. Однако цель была достигнута, Шива воспылал любовью к Богине Парвати, которую также знают в Индии как Кали. Парвати, также как и ее муж Шива несет в себе и разрушающую и созидающую силу *[5]стр.110*.

Посмотрите как точно миф выражает механизм, выстроенный биологическим рождением. Богиня Дурга, являющаяся символом Ужасающей матери, метнула стрелу желания, т.е. возникло желание вернуть все назад, когда сталкиваешься с резким контрастом ощущений между внутриутробной жизнью, и началом родовой деятельности с которой начинается «Рождение». Желание остаться в утробе-медитации навсегда или желание все вернуть назад, становится невозможным с началом родовой деятельности, и вызывает разрушающее чувство агрессии. Эта яростная агрессия в мифе совмещается с последующей возникшей любовью и экстатическим единением с Богиней Парвати, также как и в опыте рождения, когда после выхода из родового канала переживается «вулканический экстаз». Эту закономерность, проследил С. Гроф, в последовательности переживаний биологического рождения. Внутриутробную жизнь в медитативном единении с Абсолютом, прерывает начало родов, регулярные схватки, сжатие в закрытой маточной системе, что соответствует переживанию «нет выхода», параллельно чувству всеобщего поглощения во II Базовой Перинатальной Матрице. Эта матрица переживается также как «темная ночь Души» в испытании разлуки с Духом Святым. Гроф в статье «Психика и Космос» пишет: «Самые характерные особенности БПМ-II, связанной с "безвыходным" этапом рождения, когда матка сокращается, но ее шейка все еще остается закрытой, - это навязчивые мысли о старении и смерти, трудных испытаниях и тяжком труде, депрессии, гнете нужде и голоде. Эта матрица также вызывает чувства неадекватности, неполноценности и вины. Она связана со скепсисом и глубоко пессимистическим взглядом на жизнь, с сокрушительным кризисом смысла, т. е. бессмысленностью всего, потерей какой либо точки опоры, полной неспособностью радоваться, запутанностью в мире времени и материи и потерей всякой связи с божественным измерением реальности. Здесь же в подсознание входят три базовых страха:

- страх физического разрушения или страх смерти;
- страх сумасшествия или ошибки, неправильного решения, потери контроля;
- страх быть покинутым в первую очередь Богом (утроба матери и проявление Бога равнозначны для инфантильного сознания) и как протест - отказ от божественной сути своего совершенства» *[10]стр.17*.

Великий индуистский мистик Рамакришна был священником во вновь возведенном храме в честь Космической Матери, в Дакшинесварево, во время медитации пережил встречу с Великой Матерью. Этот опыт описан Джозефом Кемпбеллом в книге «Тысячеликий Герой» *[15]стр.118.*

*«Однажды в тихий полдень Рамакришна увидел прекрасную женщину, вышедшею из Ганга и идущую к роще, где она вот-вот должна родить. Через мгновение ребенок появился на свет, и женщина начала нежно качать его. Но вскоре облик ее стал ужасен, она схватила младенца своими, теперь страшными, челюстями и раздавила его. Проглотив его, она снова вошла в Ганг и исчезла. Лишь гений, способный к высочайшему пониманию, может вынести всю полноту откровения возвышенности этой богини. Для боле ограниченных людей она приглушает свой блеск и являет себя в образах, достойных их неразвитых сил пробуждая желания, удивления и страх».*

Этот опыт, полученный в матрице «отсутствия выхода» остается в подсознании человека как страх перед архетипом Ужасной или Великой Матери, Богиней Дургой, объединяющей Парвати и Кали. Для мужчины эта матрица сложности отношений в виде страха перед матерью и женщиной как ужасающей или изменяющей. Для женщины это источник глубинных неосознанных конфликтов с матерью и женщиной «соперницей», и отношения к мужчине как к обманщику.

Страх физического разрушения или смерти, для мужчин может переживаться, как страх потерять потенцию, или потерпеть неудачу перед женщиной, оставить ее неудовлетворенной. На уровне психосоматики он проявляется в раннем семяизвержении или напротив в сложности его достигнуть. Раннее семяизвержение это как, выбранный подсознательный путь уменьшить страдания в момент вхождения в родовые пути через ускорение процесса, быстрее проскочить страдания. Сложности в достижении семяизвержения, которые часто проявляются на фоне чувства полной неспособности радоваться или переживать наслаждение, можно рассматривать как подсознательный путь «не сдамся ни за что» или не пойду в объятия Ужасной Матери. И мужчина «зависает» в сопротивлении, подсознательно отказываясь от семяизвержения, а главное, на чувственное переживание последующего экстаза. Для женщины это страх потерять способность быть матерью и потерять привлекательность для мужчины. А желание уменьшить чувство покинутости заставляет мужчину и женщину относится к сексу как способу «привязать» партнера, т.е. сформировать зависимость, или к предмету купли-продажи, или, как это чаще бывает у женщин, в желании переложить на партнера ответственность за свою сексуальную удовлетворенность.

III Базовая Перинатальная Матрица (БПМ III) соответствует второму периоду родов, периоду изгнания плода через родовой канал. Переживается как период «титанической борьбы смерти и возрождения», смерти внутриутробного «Эго» и возрождения через обретение нового телесного опыта и стремление восстановить связь Души с Духом Святым. Эта матрица впечатывается в наше подсознание, когда плод движется по родовому каналу, совершая цепь последовательных движений, и, именно, эту матрицу можно связать с Богом Шивой, танцующим на своей свадьбе с Богиней Парвати-Кали танец, во время которого начинает активизироваться и подниматься энергия Кундалини, объединяя Шиву с его энергией Шакти. Который, затем в Йоге его последователями был разложен на асаны. В ряду других великих богов индуизма Шива олицетворяет разрушительные силы природы, при этом он не только каратель за грехи, но и податель благ, защитник, не только разрушитель, но и творец. И здесь через понимание механизма трансляции подсознания человека на коллективное бессознательное можно осознать, почему Бог Шива является разрушителем. На этом этапе рождения человек теряет свое старое эмбриональное телесное «Эго», которое ассоциируется с «позой вытянутого ребенка» и в процессе рождения обретает опыт новой позы тела, новое «Эго», которое ассоциируется с асаной «кобры» переходящей в асану «кузнечика», «саранчи» и далее асану «лука». Танец Бога Шивы - разрушителя, помогает перейти из внутриутробной закрытой позы, в которой можно только сидеть или лежать на боку, во внеутробное

состояние, раскрытое. Позиция в начале с экстензией, максимальным раскрытием тела, затем переходящая в прямую позицию, в которой можно стоять на своих ногах, быть автономным, ходить, бегать, активно творить свою жизнь и изменять мир, получив еще и возможность брать энергию для жизни из пищи и воздуха, при этом, базовой остается Сексуальная энергия. Во время этого танца, также как и во время практики Йоги, и в этой стадии родов идет активизация Сексуальной энергии как реакция на боль. Давление родового канала равное четырем атмосферам причиняет сильную боль. Болезненные ощущения стимулирует синтез внутренних наркотиков эндорфинов, энкефалинов в организме плода и матери, которые поступают через плаценту к рождающемуся. Постепенно плод продвигается по родовому каналу, который как бы натягивается на разгибающееся тело рождающегося человека, кольцом активизируя и одновременно выдавливая энергию из верхних энергетических центров. Древние и современные мистики видят, что изменения энергетического тела в процессе рождения проявляется в процессе кармически обусловленного частичного закрытия или искажения энергетических центров (чакр) и, соответственно, каналов: «Иды», «Пингалы» и частичной блокировки «Сушумны». На уровне тела это часто проявляется смещением позвонков в процессе родов и в дальнейшей жизни, усиливается во время травм, на которые нас толкают те же кармические искажения и возрастающее чувства «Эго», что является большим препятствием на пути духовного развития. Закрытие энергетических центров (чакр) идет сверху вниз, по мере того как голова и тело проходит по родовому каналу. Поскольку самые объемные части тела плода это голова и грудь, объем груди увеличивается еще за счет прижатых ручек, то верхние чакры *Аджна, Вишудха, Анахата, Манипура* сильнее подвержены кармическому закрытию и появляется резкое «расщепление», разница между «верхом» и «низом», между духовным и «животным». Как часто нам, последователям Тантры и Дао Любви, которые относятся к Сексуальной энергии как к энергии Духа святого, приходится слышать о том, что энергия нижних центров *Муладхары и Свадхистаны* «грязна». И о какой духовности может идти речь, с их точки зрения, когда есть слово секс. Но сколько страха в оппоненте, или наоборот, желания манипулировать человеком, если он этим утверждением разлучает человека с его источником Силы. И пока родовой канал не выпустит новорожденного ниже уровня *Манипуры*, энергия Духа Святого «прячется», скручиваясь плотными кольцами в три с половиной оборота в нижней чакре *Муладхаре*. Возможно, поэтому, есть поговорка, что при сильном испуге Душа уходит в пятки. В желании объединится с энергией Духа в нижнем центре, она стремится в низ, но, не успев зацепиться за копчик, проскакивает до пяток, иногда, при этом излишне сильно расслабив сфинктеры мочевого пузыря и кишечника. Часто это реально происходит в момент родов, и околоплодные воды окрашиваются в зеленый цвет меконием, который образовался в кишечнике плода за 9 месяцев жизни. И вот голова и торс новорожденного ребенка появляется из материнского лона, и это явление напоминает символы Лингама Шивы – разрушителя в храмах – Каменный столб Лингам, выходящий из каменного кольца Йони, женского священного лона. До этого момента осознавания истинного смысла фаллического символа меня всегда интересовало почему во время священного соития Женщины и Мужчины Лингам входит в Йони, а его каменные символы показывают его, выходящим из Йони. Теперь ясно, что священные символы единения мужского и женского обозначают выход человека в новый мир, разрушение старого «Эго» и обретение нового. Это получение способа исправления кармических инструкций, полученных несколькими минутами раньше на новое воплощение, через активизацию и подъем Сексуальной энергии по «Сушумне» и одновременный подъем Жизненной женской энергии Шакти по каналу «Ида» и мужской энергии Шивы по каналу «Пингала». В священном танце их «*божественного союза друг с другом и с космическим источником*» - *как писал С. Гроф.*

Однако выход из родового канала и опыт переживания подъема Кундалини, это уже относится к переживанию IV Базовой Перинатальной Матрицы (БПМ IV). Она переживается как период «взрывного экстаза», через переживание подъема энергии Духа Святого (Кундалини), оставленного создателем в нашем Теле. В реальном опыте рождения продолжается синтез внутренних наркотиков как реакция на боль. В какой-то момент количество их становится таким, что появляется обезболивающий и, вместе с тем, наркотический (эйфорический) эффект, вызывающий состояние экстатического блаженства*[2]стр.33*. Освобождение от давления, после выхода, формирует чувство расширения - освобождения. Новорожденный погружается в волну сексуальной энергии, которая активизируется в момент прохождения по родовому каналу и необходима для преодоления этого процесса. Уровень эндорфинов в крови высок, чувство экстаза захватывает новорожденного человека, и остается в памяти навсегда. Гроф пишет: *«Феноменология БПМ-IV - переживание выхода из родового канала. Для неё характерны такие качества, как освобождение, свобода от прежних ограничений, неожиданное разрешение трудной ситуации, прорыв границ и выход за их пределы, просветляющие озарения, прометеевское прозрение и экстаз, неожиданный подъем на новый уровень осознанности и сознания. В опыте постижения сексуальной энергии это переживание самого оргазма с потерей связи с физическим телом и своего физического ЭГО» [10]стр.18.*

Общая стратегия психотерапии, духовных практик и обрядов инициации заключается в том, чтобы уменьшить эмоциональный заряд, привязанный к негативным системам СКО и наладить практический доступ к позитивным СКО. Это один из общих принципов исцеления - постижение своей утерянной целостности. Здесь человеку помогают пройти путь от позитивной БПМ I до позитивной БПМ IV, пройдя через две сложные базовые перинатальные матрицы: БПМ II, БПМ III в смирении, т.е. в состоянии принятия, мужества и вселенской мудрости. Аналогом смирения является один из основных принципов практики в Рациональной Йоге - расслабление при выполнении асаны, когда сталкиваешься с сопротивлением в виде напряжения, в сочетании с плавным, гармоничным дыханием и выдохом в место напряжения, Вы расслабляетесь. Огромный ресурс мы получаем на пути этого сложного перехода к БПМ IV «взрывного экстаза» и постижению триединой целостности, когда конечная цель принимается на уровне установки за данность: уже сейчас «Ты свершенное существо». И в процессе практики мы наполняем ее чувственным и эмоциональным содержанием – безграничной Верой и, наконец, постигаем свое совершенство в опыте подъема Кундалини в варианте резонанса с матрицами «титанической борьбы смерти и возрождения» (БПМ III) и «взрывного экстаза» или (БПМ IV). В опыте Рамакришна он описан *«как прыгнувшая обезьяна» или «подобно птице, перепрыгивая с ветки на ветку». «Поэтому ты мог видеть меня вздрагивающим. Однажды, некоторое время спустя, Духовный поток снова начал подниматься. В местах, где Поток отдыхал, чувствовалось нечто подобное огню… …Иногда Духовный поток двигался вверх, как змея. Двигаясь зигзагообразно, он достигал, наконец, головы, и я погружался в самадхи».*

И если мы как даосы посмотрим на душу как на энергетическое тело, которое развивалось вместе с физическим телом в утробе матери, после того, как произошло схождение Духа Святого в момент нашего зачатия, то увидим путь постижения своей божественной сути через объединение с Сексуальной энергией в процессе ее активизации и подъема. Это процесс избавления Души или энергетического тела от кармических искажений, которые встраиваются в него в процессе нашего рождения и сдерживают свободнее движение Кундалини или энергии Цзин. Энергия Кундалини, оставленная в нашем теле Создателем в виде сырой Сексуальной энергии, активизируется и поднимается вместе с энергией Шивы и Шакти (Инь и Янь энергии Ци). В космогоническом единении энергий во время их одновременного подъема по трем каналам «Ида», «Пингала», с

активизацией энергии духовных центров по пути и «Сушумне». С последующим соединением у основания мозга в Аджне. Далее Духовный Поток, соединившись, прорывается в теменную чакру Сахасрара где объединяется через нее с чистым сознанием Духа Святого или Вселенского разума. *В* измененном состоянии сознания *опыт пробуждения и подъема Кундалини* при выполнении асан *как* спонтанного «танца Шивы», переживается как медитация в движении с партнером и является конечным результатом практики Йоги с партером. Разработанная Львом Тетерниковым методика Пробуждения Сексуальной энергии, опирается на глубинные механизмы подсознания человека и на законы единства Тела, Души и Духа*[12]стр.17*. Именно этот вариант подъема Духа Святого в присутствии учителя, устраняет последствия прошлых травм, открывает семь духовных центров.

Литература.


1. «The Beginnings of Human Life» Erich Blechschmidt. / Springer-Verlag New York 1997.
2. «Возрожденные роды» Мишель Оден./Центр Родительской Культуры АКВА Москва 1994 г.
3. «Даньтянь-цигун. Пустая Сила, Энергия промежности и Второй Мозг» Мантек Чиа / ООО Ид «София», 2004.
4. «Даосские секреты любви для женщин» Мантек Чиа, Рейчил Карлтон Абрамс. / ООО Ид «София», 2006.
5. «История религии Востока» Л. С. Васильев./ Москва Высшая школа 1988 г.
6. «Корни китайского цигун, секреты практики цигун» Ян Цзюньмин. / «София», 2000.
7. «Космическая игра» Станислав Гроф. / Издательство Трансперсонального института 1997.
8. «Неистовый поиск себя» Станислав Гроф, Кристина Гроф. / Издательство Трансперсонального института 1996.
9. «Поучения о промежуточных бардо состояниях» Лопен Цечу Ринпоче. Журнал «Буддизм.ru» Буддизм алмазного пути № 3 (2002).
10. «Психика и Космос» Станислав Гроф./ http://www.oculus.ru/ Статьи.
11. «Путешествие с «Открытым умом»» Юрий Николаевич Главчева статья 28.04.2005 г./ http://www.yandex.ru/ , поиск «Путешествие с «Открытым умом»».
12. «Спонтанный Тантрический танец Йоги с партнером» Лев Тетерников./ «София», Киев,1996 г.
13. «Тантра и Дао любви» Джилли Смит./ ООО Ид «София»,2005 г.
14. «Тантра искусство любить» Лев Тетерников./СТРАКЛАЙТ, Москва, 2003 г.
15. «Тысячеликий герой» Джозеф Кемпбелл. / Издательство «Ваклер», «АСТ», 1997.
16. «Термины Буддизма» Манфред Зегерс. / Санкт-Петербург «Алмазный Путь» 2000 г.

**В.Г. Сивицкий**

# КОМПЬЮТЕРНАЯ ИГРА КАК МЕТОД ПСИХОДИАГНОСТИКИ

*Компьютерная диагностика – бурно развивающаяся отрасль психологии, затрагивающая сферу методики психологического исследования, особенностей восприятия человека, моторную систему организма, современных информационных технологий, программирования и т.п. Такая многогранность приводит к большому количеству творческих находок и методических тупиков. Только скрупулезный анализ условий деятельности, особенностей методики и формы ее программной реализации обеспечит эффективность диагностического компьютерного исследования.*

В течение всей жизни нас сопровождают другие миры, в которых мы проводим немалую часть своего времени, сопереживая их героям и событиям. В детстве – это сказки, позже – игры, книги и фильмы и т.д.

Конечно, нежелательной является ситуация, когда погружение в другой, виртуальный мир становится формой бегства от сложностей и проблем мира реального, в котором человек не может найти способа самореализации, но также тревожным симптомом в развитии личности следует считать и отсутствие этой стороны жизни. И часто не важно, каким будет этот виртуальный мир – исторические или любовные романы, телевизионный сериал или опера, детектив или фантастика.

С широким распространением персональных компьютеров появилось множество качественно новых виртуальных миров, созданных разработчиками игр разных жанров. Уже выросло целое поколение людей, в жизни которых компьютерные игры занимали и продолжают занимать определенное место – форма отдыха, хобби, профессия. Но компьютеры изменили виртуальные миры не в содержании, а только в форме, дав возможность игроку самому принять участие в событиях, а нередко и изменить их ход и результат. Сегодня компьютерные игры не имеют равных по глубине погружения играющего в свой мир и, следовательно, по степени воздействия.

В психологических и педагогических целях ролевые игры используются давно, и методология их создания и применения разработана достаточно подробно. С появлением компьютеров произошел новый всплеск развития ролевых игр – от текстовых до сетевых. Казалось, что уже должно существовать множество методик, объединяющих достижения психологии и технологии компьютерных игр, но их отсутствие на рынке программного обеспечения и психологического инструментария очевидно.

Новые технологии и особенности взаимодействия человека с компьютером, безусловно, привлекают внимание педагогов и психологов, но подавляющее большинство исследований направлены на диагностику изменений в психике играющего, и практически нет работ, изучающих психологические особенности внутренних виртуальных миров компьютерных игр. В своей деятельности мы изучаем возможности использования компьютерных ролевых игр (CRPG) в психологической диагностике и коррекции поведения.

Несомненно, что для решения задач диагностики и коррекции поведения существующие ролевые игры, главная цель которых – заинтересованность игрока, так называемая «играбельность», должны претерпеть серьезные изменения. В целом, это должна быть принципиально новая программа, основные требования к созданию которой рассмотрим ниже. Мы считаем, что наиболее результативно такие компьютерные психологические ролевые игры (КоПРИ) могут применяться как диагностический инструментарий психолога и психотерапевта, а также для психотренинга, особенно в работе с детьми и молодежью.

**Психологическая диагностика**

Гипотетически идеальная диагностическая методика должна максимально полно воспроизвести ситуацию (или комплекс ситуаций), где проявятся и будут зафиксированы исследуемые особенности. Возможно, в будущем и появятся полные имитаторы реальности, но пока любая диагностическая методика – это упрощенная модель ситуации, когда воссоздаются отдельные стороны реальных условий. С этой позиции компьютерная ролевая игра может эффективно служить средой для создания диагностических ситуаций.

Диагностический блок является комплексом тестов разных видов, объединенных единым игровым сюжетом. Методики, используемые в КоПРИ, должны быть преобразованы в определенную форму с рядом особенностей, которые позволят создавать целевые тестовые комплексы с непрерывной сюжетной линией. Мы предлагаем выделять следующие части диагностических методик в КоПРИ:

- сюжетная завязка (или несколько их вариантов) из нейтрального состояния;
- модифицированная под форму игры инструкция;
- игровая стандартизация и вариативность тестового задания;
- способ предъявления стимульного материала;
- способы фиксации ответов респондента;
- способ обработки полученных данных;
- психологическая интерпретация результатов;
- сюжетная интерпретация результатов;
- сюжетное окончание, приводящее к нейтральному состоянию.

**Коррекция поведения**

Коррекционное воздействие предполагает создание такой ситуации, в которой игрок будет вынужден для успешного завершения задания выполнить конкретные действия.

Коррекционный блок КоПРИ – это своеобразный конструктор психолого-педагогических ситуаций, которые планируются психологом в зависимости от стоящим перед ним задач на основе результатов работы диагностического блока. Для типичных форм поведения могут быть разработаны комплекты коррекционных ситуаций и заданий, которые вписываются в сюжетные действия игрока, и в этом случае сам процесс игры становится педагогическим воздействием на играющего.

Популярный в настоящее время многопользовательский режим, когда происходит игра человека с человеком, в компьютерной психодиагностике обычно не применяется из-за требований стандартизации условий тестирования, но в КоПРИ, когда у каждого игрока есть автономная система заданий, становится возможной эффективная работа и взаимодействие многих пользователей.

Чтобы из игры сделать диагностическую методику, надо в простейшем случае выполнить два условия:

1. организовать полную повторяемость действий программы (требование стандартизации стимульного материала);
2. выделить изучаемую особенность из комплекса психических функций, которые используются игроком (требование содержательной валидности).

Но простота этих условий скрывает много «подводных камней» для создателя диагностических методик на основе компьютерных игр.

Повторяемость действий, которая изначально заложена в любом многократно используемом алгоритме, является камнем преткновения для многих программ, потому что игра как деятельность ставит противоположную задачу: быть неповторимой и разнообразной даже в похожих ситуациях. Поэтому разработчики игр обычно используют различные приемы для разнообразия игрового процесса, и для точного повторного

действий часто нужен принципиально другой алгоритм, то есть фактически другая программа.

Однако неспособность программы разнообразить действия тоже ограничивает возможности методики, когда испытуемый, который уже однажды работал с программой, имеет преимущество перед тем, кто еще не прошел эту процедуру - проблема многих тестов интеллекта и памяти.

Наиболее удачным вариантом является такая программа, где предусмотрена генерация заданий, разнообразных по форме, но единых по содержанию, с возможностью многократного воспроизведения созданных условий (для различных испытуемых в одном исследовании).

Для выполнения требований содержательной валидности следует анализировать возможные способы выполнения задания. Можно выделить несколько вариантов выполнения задания в диагностической методике, основанной на компьютерной игре:

- задание можно выполнить только конкретным способом (определенной последовательностью действий) или отказаться от его выполнения на данном этапе методики;
- задание можно выполнить разными способами в зависимости от предшествующих действий испытуемого – условие сохранения выбранной стратегии поведения;
- задание можно выполнить разными способами, но используя при этом конкретные психические функции – сенсомоторные реакции, внимание, логическое мышление и т.п.
- задание можно выполнить разными способами, которые характеризуют различные стратегии поведения.

В зависимости от целей методики в алгоритме программы должны быть предусмотрены те или иные возможности. Если не выполнить это условие, то задание становится невалидным, а результат его выполнения – неинформативным для общего итога диагностики. Но невалидное задание иногда все же можно использовать, и ниже описана такая ситуация из нашего исследования в 1991-93 годах с помощью компьютерной программы «Фехтовальный поединок».

В этой программе были созданы компьютерные модели типичных стилей тактического поведения фехтовальщиков, а принадлежность к конкретному стилю определялась по соотношению используемых приемов и особенностей маневрирования.

В процессе пилотажного исследования в форме игровых компьютерных поединков выяснилось, что сложность использования разных приемов оказалась различной, несмотря на то, что каждый прием выполнялся по нажатию всего лишь одной конкретной клавиши. Говоря языком компьютерных игроков, «был нарушен баланс эффективности для различных действий», когда можно было экспериментальным путем определить выигрышную стратегию и реализовать ее. Тогда мы изменили цель работы по данной методике: внимание стали уделять способности спортсмена изменить свою стратегию в процессе деятельности: отказаться от неэффективных приемов в пользу более результативных.

**В.А.Чупрыгин**

**МИР СКАЗОК И ИЛЛЮЗИЙ.**

*«Фактов нет – есть лишь интерпретации»*
*Ф. Ницше.*

Наша нервная система имеет в своей периферии колоссальное количество рецепторов, нервных окончаний. При взаимодействии с внешними раздражителями, они вызывают в системе возмущения, нервные импульсы. Природа этих импульсов одинакова - это электрические импульсы. Но, в зависимости от типа рецептора, различны причины возникновения сигналов (нервных импульсов). В любом случае, каждый тип окончаний регистрирует различные по природе объекты и воздействия. Так зрительные нервные окончания лишь регистрируют электромагнитные колебания в ограниченном диапазоне длин волн, слуховые нервные окончания регистрируют колебания вещества в доступном диапазоне, рецепторы на поверхности тела регистрируют физический контакт и процессы теплообмена, так же в некотором диапазоне возможной чувствительности. Вкусовые и обонятельные рецепторы лишь регистрируют различного рода вещества. Причем, во всех случаях регистрация происходит возникновением отдельного импульса в нервном волокне, от отдельного рецептора.

Далее, возникшие сигналы поступают в аналитический центр нервной системы – мозг. Что происходит там – до сих пор достоверно и однозначно не известно. Однако, почти наверняка, можно утверждать, что сигналы сортируются в зависимости от типа рецепторов, от которых они поступили. Затем они компонуются в связанные цепи матриц (в случаях осязания и зрения, ведется учет расположения каждого конкретного рецептора, подавшего сигнал), к которым уже каким-то образом привязываются ассоциации, образы. Например, трава становится зеленой только в нашей голове. Что происходит: от хлорофилла в растениях отражаются эл.-м. волны в довольно узком диапазоне длин волн ок. 0.51 мкм, которые зрительные рецепторы регистрируют, возмущая сигнал соответствующий данной длине волны, а уже в процессе анализа сигнал обретает цвет. В реальности же, трава имеет более чем неопределенный цвет.

Таким образом, становится ясно, что наше восприятие заключается не в пассивном приеме сигналов, но в активной их интерпретации [1]. Словно: «фактов нет – есть лишь интерпретации». Более, следует еще один важный вывод: видимо, ни одно живое существо не способно абсолютно адекватно воспринимать окружающее пространство. Оно способно создавать лишь очень достоверные интерпретации, а вернее модели реальности, но при этом, по большому счету, не иметь точного представления о реально протекающих процессах вокруг него.

Итак, мы существуем в модели реальности. Причем, очевидно, что эта модель не более чем информационная. Т.е., наша нервная система создает для нас некое информационное пространство, и мы ориентируемся именно в нем. Реальный физический мир остается вне нашего наблюдения. Складывается такое впечатление, что в нашей жизни нет ничего, кроме информации. Ведь даже для того, чтобы совершить действие, необходимо сгенерировать идею этого действия (информацию), которая уже по какому-то, пока официально не известному, механизму переходит в уровень реальных физико-химических процессов. Похоже, что в жизни мы можем оперировать только информацией, действие же физическое происходит независимо от нас, в силу каких-то законов природы. А раз так, то становится очевидно, что именно информация является единственным фактором формирования сознания человека, личности.

Психологические эксперименты, проведенные рядом видных ученых психологов, в т.ч. печально известным доктором Тимоти Лири (выд. амер. ученый, за свою деятельность был арестован, большая часть его трудов уничтожена, умер в тюремном заключении), показывают, что действительно, информация содержащаяся в нас, работает как программа, полностью формируя нас самих и нашу окружающую среду.

В теории доктора Тимоти Лири , человек моделируется как нейрогенетический робот (т.е. представление человека как нейрогенетического робота, наиболее адекватно описывает его состояния и поведение). В структуре человека выделяются две самых главных составляющих: аппаратное и программное обеспечение. Под аппаратным обеспечением подразумевается физическое тело, со всеми включенными в него функциональными элементами (глаза, слуховой аппарат человека, опорно-двигательная система, пищеварительная система и т.д.). При этом делается оговорка, что нервная система является, как бы, доминирующей, определяющей все процессы в организме и направление его деятельности. Под программным обеспечением понимается любая информация, которая может существовать в любом виде – начиная от той, которая формируется в процессе нашего наблюдения и абстрактного мышления, и кончая книгами, религией, гос. идеологией и пр.. Ясно, что информации, поступающей в нашу нервную систему, очень много. Так, каким же образом из всего этого «океана программного обеспечения», зачастую противоречивого, возникает отдельная личность?

Начать надо с замечания доктора Леонарда Орра, что человеческий мозг ведет себя так, как если бы он состоял из двух частей: Думающего и Доказывающего[2]. Между этими частями существует жесткая односторонняя связь: чтобы ни думал Думающий, Доказывающий обязан это доказать. Т.е. фактически, Доказывающий организует информационное пространство вокруг, в соответствии с «прихотями» Думающего. Вся наша история – это пример именно такой работы психики. Верили, что Земля покоится на черепахах, что Земля внутри пустая; верим, что Земля плывет в космическом пространстве. У каждой из этих точек зрения, по крайней мере было, много сторонников и много фактов, доказывающих такое представление. И для своего периода времени, эти доказательства были довольно убедительными. Именно такая работа психики породила невероятные ужасы нацизма и Второй Мировой Войны в XX веке. Именно такая работа психики поддерживает все крупнейшие религии мира.

Видимо именно такой общий принцип работы мозга осуществляет фильтрацию и сортировку информации, поступающей из вне в различных формах. Но совершенно понятно, что просто так, сам по себе, Думающий не начинает сразу думать. И логично предположить, что в него загружаются какие-то установки и программы, которые и задают направленную форму деятельности Думающего.

Условно набор программ можно разделить на четыре типа:

1. **Генетические императивы.** Абсолютно жестко заданные программы, или «инстинкты».
2. **Импринты.** Более или менее жестко заданные программы, которые мозг генетически обязан принимать только в определенные моменты его развития, известные как моменты импринтной уязвимости.
3. **Кондиционирование.** Программы накладывающиеся на импринты. Они заданы менее жестко и достаточно легко изменяются контркондиционированием.
4. **Обучение.** Еще более свободные и мягкие программы, чем кондиционирование.[2]

Интересно, что импринты, как правило, сильнее любого последующего кондиционирования и обучения. Импринт – это программа, которая неразрывно слилась с аппаратным обеспечением, отпечатавшись на нейронах в моменты их особой доступности и уязвимости. Импринты, пожалуй, самые главные составляющие программного обеспечения нашего сознания, т.к. именно они задают ограничения, параметры дальнейшего кондиционирования и обучения. Т.е. фактически определяют дальнейшее формирование сознания.

Кондиционирование и обучение надстраивают над импринтами дополнительные структуры правил, принципов, ссылок, на основе которых Думающий выбирает соответствующую информацию из окружающего пространства.

Т.о., до появления первого импринта сознание человека (еще младенца), не имеет никакой структуры, а лишь нечто неоформленное и хаотичное. Но с появлением первого импринта зарождается структура сознания, которая в последствии усложняется и расширяется новыми импринтами, кондиционированием и обучением. К сожалению, зарождающийся ум становится подчиненным этой структуре, поначалу он отождествляется с ней, а позже и вовсе становится ею. И именно эта структура начинает определять наше восприятие и воспринимаемую нами модель реальности. По сути задавать правила формирования окружающей информационной среды, которым следует Доказывающий.

Доктор Тимоти Лири, в своих трудах, еще описал условное разделение аппаратного обеспечения (осн. на нервной системе) человека на восемь контуров, каждый из которых отвечает за отдельную сферу его деятельности (обесп. безопасности, политику общения, восприятие символьной информации, сексуальные роли и т.д.). В данной статье описание этих контуров приводиться не будет, т.к. эта крайне интересная тема требует отдельной работы над ней и большого объема материала, не предусмотренного здесь (более подробно на эту тему – литература в конце статьи).

По настоящему стоит обратить внимание на тему уязвимости той структуры, которая складывается в нас, а следовательно и того мира, в котором мы живем.

Насколько я понимаю, у большинства людей бытует мнение, что однажды сложившегося человека изменить нельзя, неперевоспитаешь. Он может меняться по жизни, но лишь в деталях. В целом он остается прежним. И нет сил способных полностью перекроить человека по новой.

Э т о  н е  т а к. Структура, сложившаяся внутри нашего сознания крайне уязвима. И существуют технологии как частичного изменения сознания человека (когда его поведение просто модифицируется), так и полного стирания прежней личности и выстраивание новой. Во втором случае, после обработки, человек становится в принципе другим, вплоть до того, что он может более не признавать своих биологических родителей, а принять новых, например религиозных наставников; поменять сексуальные роли; стать воинственным или напротив слишком податливым. Вариантов много. И важно, что процесс построения новой личности – управляем. К сожалению такие технологии нередко используют в различных деструктивных организациях и культах. А процесс реабилитации сложен, часто болезнен и редко, но иногда невозможно полностью вернуть прежнего человека, можно лишь сделать его снова, как бы, «нормальным», с общественной точки зрения. Но не нужно этого бояться! Ведь даже в теории доктора Т.Лири, есть описание седьмого контура нервной системы, который ответственен за самостоятельное, полностью ответственное, позитивное переимпринтирование всего сознания человека. Нужно лишь иметь в виду, что есть вероятность использования техник переимпринтирования против ваших интересов. И чтобы свести эту вероятность к минимуму, нужно во-первых признать – мы уязвимы. Во-вторых нужно изучить техники и принципы перепрограммирования человека, потому что тогда у вас есть шанс зарегистрировать психологическое вторжение и совершить правильные действия для того, чтобы это вторжение хотя бы нивелировать, а может даже отразить нападение и произвести контратаку. Техники программирования так же полезно знать, как и техники рукопашного боя.

Но ни  в коем случае не использовать их против интересов личности, общества и государства!

Итак, вроде становится очевидно, что вся наша жизнь – сплошная иллюзия (интерпретация, но не факт!). В таком свете, несколько иначе выглядят многие аспекты нашей жизни. В частности, живя в обществе, мы каждый день являемся потребителями духовного продукта на духовном рынке. А именно, нам открывается, что все массовое опирается на иллюзию толпы, миф который живет в сознании каждого. Например, надо понимать, что рухнул не Советский Союз, а рухнул миф Советского Союза. Надо

понимать: любая страна это – миф, массовая иллюзия. Как таковой территории России – нет. Физически не существует ни одной страны. Любая страна существует до тех пор, пока она жива как идея единой территории, флага, герба, гимна, единой идеологии в сознании подавляющего большинства жителей этой «страны» и близлежащих территорий.

Тоже самое можно сказать о религии, корпорациях, сектах и пр.

Подобные мифы надо поддерживать, для направления деятельности миллионов людей в приблизительно одном созидательном русле. В противном случае будет просто хаос.

Нравится вам это или нет, но как мы жили в мире сказок и иллюзий в детстве, так мы и сейчас живем в мире других сказок и иллюзий. Мы не выросли из детства - просто наша внутренняя структура усложнилась.

Литература:


1. Уилсон Роберт Антон. Квантовая психология/Перев.с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 208 с.
2. Уилсон Роберт Антон. Психология эволюции/Перев.с англ. – М.: ООО Издательский дом «София», 2006. – 304 с.
3. Т. Лири, М.Стюарт и др. Технологии изменения сознания в деструктивных культах. Под ред. И.Митрофановой. Перевод с англ. – «Janusbooks», С-Пт: «Экслибрис», 2002. – 224 с.
4. Физический энциклопедический словарь. / Гл. ред. А.М.Прохоров. Ред. кол. Д.М.Алексеев, А.М.Бонч-Бруевич, А.С.Боровик-Романов и др. – М.: Сов.энциклопедия, 1984. – 944 с., ил., 2 л. цв. ил.



**Яковлев Сергей**


## СВОБОДА: РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ

Весьма часто в нашей речи мы используем такое понятие как свобода. В разных контекстах и оборотах, придавая этому понятию самые различные и порой парадоксальные значения, противоречащие друг другу. В этом сумбуре так не хватает ясности и определенности, поэтому имеет смысл уделить проблематике этого вопроса достаточно внимания.

Сформулируем и дадим обоснование определению свободы.

Абсолютная свобода - это независимость от морально-этических норм и устоев как общественного, так и личностного порядка, эмоциональная и материальная независимость.

Обоснование определения:

- человек, зависящий от морально-этических норм и устоев общества, свободным быть не может, так как он несет определенный груз ответственности и обязательств перед обществом;

- есть и другой вид зависимости - это личностные зависимости. Человек может в силу определенных обстоятельств сформировать собственное видение морально-этических норм и устоев, полностью или частично противоречащих общественным, это может быть воспринято как иллюзорная свобода, но, поскольку, человек живет в социуме, он имеет ряд связей, которые позволяют ему существовать в данном обществе;

- так же нельзя опускать аспект эмоционально-чувственной зависимости, когда испытываешь какие-либо чувства (любовь, ненависть, страх, …), полностью или частично поглощаешься ими, а частичная свобода это та же «клетка», но только большего размера и с менее толстыми прутьями;

- материальная привязанность - зависимость от каких либо вещей или благ (имеются в виду не первостепенные нужды, такие как потребность есть и спать), так же будет тем грузом, который не позволит приблизиться к свободе.

Итак, из определения и обоснования можно сделать умозаключение, что, живя в обществе, свобода является чем-то очень далеким и не достижимым. Вообще, абсолютная свобода недостижима по той причине, что у человека есть первостепенные потребности, от которых зависит его жизнедеятельность. Все же, если абстрагироваться от первостепенных потребностей, то кто же может считаться свободным?

Это человек, живущий обособленно от общества и не имеющий материальных ценностей (то к чему бы он мог быть привязан, у него, естественно, могут быть вещи первой необходимости, но потеря этих вещей пройдет без сожаления), достигший внутреннего равновесия, не испытывающий эмоций, которые его могут как-то ограничить (не имеются в виду человек бесчувственный). Это будет тот, кто принимает и любит все, кто восхищается полнотой мира бытия и не делает различия между красотой и уродством Он видит общую картину в которой красиво все, ведь, красота - это весьма субъективное понятие, и у каждой цивилизации и народа оно свое. То есть человек умиротворенный и гармоничный, который не встанет ни на сторону добра, ни на сторону зла, живущий где-то на границе этих понятий, осознающий свою принадлежность к бытию.

Таким образом, свобода - это весьма собирательное понятие. Человек, свободный только в одном или нескольких аспектах, не будет свободен в целом, он просто расширит объем той «клетки», в которой мы живем. Только полная независимость ото всех аспектов даст ту свободу, к которой мы стремимся.

Давайте попробуем ответить на очень простой, на первый взгляд вопрос: Зачем нужна свобода? Так, действительно, зачем же нужна свобода? Данный вопрос незамедлительно перетекает в другой: Кому нужна свобода?

Это зависит от индивида. Исторически сложилось, что одному выжить весьма сложно и поэтому люди с незапамятных времен жили в сообществах (общеизвестный факт). Тем не менее, всегда находились и будут находиться те, кому не хочется жить в обществе, кого не устраивает сложившиеся устои и правила. Давайте попробуем определить, что это за личности, пытающиеся разорвать все связи, нарушить правила и устои, сформировавшиеся в обществе. Конечно, к этим личностям можно отнести:

- «бомжей», но не тех, кто по ряду причин или стечению каких-либо обстоятельств оказался на самых нижних ступенях общества, а имеются в виду те, кто добровольно покинул свое (возможно весьма высокое) место в социально иерархии, разочаровавшись в общественном устое или в своем окружении, а может по какой-либо другой причине. Тем не менее, у них не хватило силы полностью разорвать связь со своим окружением, они предпочли стать изгоями, но все же остаться пусть незначительной, но частью общества;

- есть еще одна категория личностей, стремящихся нарушить сложившиеся устои - это преступники, так кто же эти люди? В первую очередь это бунтари. Свобода у преступников носит деструктивный характер, она связана с нарушением норм и правил, сложившихся в обществе, но они сталкиваются с препятствием в лице законов, правил, устоев. Таким образом, противопоставляя себя обществу, преступники получают иллюзорную свободу, которая построена на борьбе, но есть и оборотная сторона этой свободы - это её лишение;

- отшельники - это люди наиболее близкие к понятию свободы, так как они сделали весьма важный шаг к свободе, разорвав связь с обществом. Это следующий уровень в понимании свободы. Когда остаешься наедине со своей «клеткой», предоставляется возможность расшить её до предела. Затем осознать каждый прут этой «клетки» и разобрать ее, соприкоснувшись с желаемой свободой. Однако, это лишь возможность и использовать ее полностью или частично, а может вообще так и оставить только возможностью зависит всецело от индивида и его возможностей.

Нужна ли свобода в полном объеме? Вновь этот вопрос приводит к другому: кому необходима полная свобода?

Вопрос упирается в индивида. Для кого-то свобода - это жизненная необходимость, а для кого-то она абсолютно не нужна. Полная свобода для того, кто живет в обществе, не представляет ценности. Человек живет в своей клетке, не пытаясь даже заглядывать за прутья, возможно, он и задумывается о ее расширении, но не более того. Те же, кому действительно нужно расширить границы, ищут любые пути и средства для этого.

Почему же для большинства свобода лишь тема для обсуждений или желаний, нежели нечто реальное, требующее предпринимать какие-либо действия? Свобода, в принципе, асоциальное явление и многие о ней говорят и хотят ее. Однако они слишком глубоко увязали в общественных связях и испытывают страх перед чем-то новым и незнакомым для большинства. Поэтому они лишь грезят о свободе и не предпринимают никаких действий на пути ее достижения.

**М.Г. Угарова**

## ПРОБЛЕМА ОПТИМИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМООПРЕДЕЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Профессиональное самоопределение это длительный процесс, который, являясь одной из форм активности личности, детерминирует процесс профессионального развития и во многом определяет ход профессионализации. В процессе профессионального самоопределения человеком решаются как глобальные задачи, к которым относится самостоятельное нахождение смыслов выполняемой работы, так и задачи более частного порядка, которые связаны с конкретными этапами профессионального становления человека. В ходе эмпирического исследования было выявлено, что профессиональное самоопределение студентов в период обучения в педагогическом вузе связано со стадиями и фазами профессионального развития и становления.

Опираясь на идею цикличности профессионального самоопределения (Е.А. Климов, А.К. Маркова, Ю.П. Поваренкова) мы зафиксировали наличие трех циклов профессионального самоопределения в период обучения студентов в педагогическом вузе («школьный» цикл – 1 курс, «Вузовский» цикл – 2-4 курсы, цикл «профессиональной реализации» – начинается на 5 курсе).

Полученные в ходе эмпирического исследования данные об особенностях данного процесса, результаты индивидуальных и групповых бесед свидетельствуют, что профессиональное самоопределение студентов педагогического вуза сопряжено с определенными трудностями.

Трудности профессионального самоопределения студентов связаны в основном с осуществлением операций профессионального самоопределения и достижения результата профессионального самоопределения. Так, у студентов выявлен низкий уровень информированности о процессах профессионального развития, самоопределения, реализации. Выявлены так же затруднения в планировании профессионального развития и реализации, в ходе принятия решений в процессе профессионального самоопределения. Определено, что такие личностные качества как тревожность, депрессивность, импульсивность, отрицательно влияют на готовность к профессиональному самоопределению. Следует отметить, что личностное и профессиональное развитие сопряжено с переживанием кризисов, повышенной эмоциональной включенностью, которая отрицательно влияет на готовность к профессиональному самоопределению.

Выявленные трудности профессионального самоопределения студентов показывают необходимость проведения целенаправленной, пролонгированной работы, направленной на оптимизацию профессионального самоопределения студентов педагогического вуза.

На данный момент в психологической науке разрабатываются несколько направлений помощи студентам в преодолении трудностей профессионального самоопределения и профессионального развития в целом.

Наиболее всеохватывающей является идея создания психологической службы внутри высших учебных заведений, тем более, что опыт создания таких служб уже есть. Одной из первых была создана психологическая служба в Казанском государственном университете в 1977 г. Работа психологической службы велась по трем направлениям: исследовательское, прикладное и пропагандистское. Практическая работа осуществлялась в виде семинаров по психологии управления для руководящего состава университета; спецкурсов для преподавателей и студентов по психологии общения; лекционного курса «Основы организации учебной деятельности»; организации ролевых игр и психорегулирующих тренингов; занятий по культуре умственного труда и творческой деятельности; психодиагностических исследований студентов и преподавателей. Особенностью данной службы является работа не только со студентами, но и с преподавателями и руководящим составом данного учебного заведения [4].

Следующее направление помощи студентам связано с реорганизацией учебного процесса. В частности, Э.Ф. Зеер, рассматривая вопрос о психологическом сопровождении студентов, одним из способов называет обязательное включение в список изучаемых в вузах дисциплин курса «Психология профессий». Он пишет: «Введение такого учебного предмета в профессиональной школе существенно обогатит профессиональную культуру будущих специалистов, будет способствовать их профессиональному самоопределению и формированию профессионального сознания, станет фактором психологически обоснованного проектирования ими своей профессиональной биографии» [1]. Развивая эту мысль, можно добавить, что частично задачи, перечисленные Э.Ф. Зеером, решаются в рамках курсов «Введение в специальность», «Психология труда», «Психология профессионального образования». К недостаткам данного направления оказания помощи студентам можно отнести трудность введения на всех факультетах университета дополнительных спецкурсов по проблемам профессионального развития и самоопределения личности.

Возможностью оказать помощь студентам в вопросах профессионального развития и самоопределения является организация взаимодействия студента и преподавателя. В.Я. Ляудис, рассматривая вопрос о реорганизации образовательного процесса, описала стиль взаимодействия преподавателя и студента, направленный на развитие последнего, как «принципиально иной тип организации, взаимодействий и отношений. А именно тот, который создает готовность преподавателя в каждой конкретной учебной ситуации конструировать открытую для творчества, динамично перестраивающуюся совместную интеллектуально-коммуникативную деятельность со студентами, ведущую их по все более высоким уровням самоорганизации учения, взаимодействий и ценностных позиций» [2].

К отдельному направлению в оказании помощи студентам в профессиональном самоопределении относятся программы, основанные на результатах, полученных в ходе эмпирических исследований. Так И.И. Юматова полагает, что работу по оказанию психолого-педагогической поддержки необходимо проводить с учетом динамики профессионального самоопределения студентов в вузе. Выделяя отдельные стадии данного процесса, автор отмечает, что на стадии адаптации главной целью является формирование адекватного образа профессионала. Для стадии ценностно-нравственного перелома, цель – индивидуальная помощь в преодолении кризиса «ревизии и коррекции профессионального выбора. На стадии индивидуализации выбора - уточнение вариантов профессионализации, выявление ее внешних и внутренних препятствий и поиск возможности их преодоления [6].

Одним из условий профессионального самоопределения студентов является включенность в профессиональную деятельность, которая достигается средствами педагогической практики. Н.В. Сорокиной разработана программа по формированию мотивации профессионального самоопределения. Программа направлена на осознание и принятие мотивов профессионального самоопределения. Выполнение заданий для

производственной практики, представленных в программе, способствует реализации и закреплению в деятельности мотивов профессионального самоопределения [5].

Рассматривая профессиональное самоопределение как механизм формирования профессионального самосознания, уместным будет привести программу психологического сопровождения педагогической практики С.А. Передельской. Программа включает в себя следующие компоненты: организация анализа студентом первичных представлений о себе в профессии и конструируемого профессионального «Я»-концепта; создание условий для рефлексии опыта педагогической деятельности в ходе специально организованного экспериментирования с собственными действиями в процессе решения учебно-профессиональных задач; организация анализа полученного студентом опыта и построение на его основе перспектив дальнейшего профессионального развития. Методы, использованные автором, были направлены на активизацию процессов самопознания, самоопределения. На наш взгляд, даже частичное применение данной программы может увеличить положительный результат, достигаемый в ходе учебно-профессиональной деятельности студентов в школе, и будет способствовать повышению эффективности профессионального самоопределения студентов [3].

Для организации работы по оптимизации профессионального самоопределения студентов педагогического вуза важным является тот факт, что изначально на всех факультетах ЯГПУ существуют различные условия как положительно, так и отрицательно влияющие на организацию работы по оптимизации профессионального самоопределения, прежде всего это касается преподаваемых дисциплин. Так в институте педагогики и психологии, на историческом факультете (специальность история-психология), на физико-математическом факультете (специальность технология, экономика) существует возможность более глубокого теоретического и практического изучения проблем профессионального становления и самоопределения.

Можно выделить несколько приоритетных направлений работы по оптимизации профессионального самоопределения студентов педагогического вуза. К ним относятся: развитие умений принимать решения и планировать собственное профессиональное развитие; повышение информированности о процессах профессионального становления и самоопределения; повышение эмоциональной стабильности студентов; формирование навыков рефлексии и профессионального самосознания.

При организации работы со студентами по оптимизации процесса профессионального самоопределения следует учитывать изменение содержания профессионального самоопределения студентов в зависимости от цикла профессионального самоопределения. На 1 курсе, когда происходит завершение «школьного» цикла профессионального самоопределения деятельность по оптимизации профессионального самоопределения должна быть направлена на помощь студентам в адаптации к условиям обучения в вузе, поскольку готовность к профессиональному самоопределению зависит от успешности студентов в учебной деятельности.

Со 2 по 4 курс, в период «вузовского» цикла профессионального самоопределения, когда происходит интенсивное личностное и профессиональное развитие, деятельность по оптимизации профессионального самоопределения должна быть направлена на развитие умений планировать и принимать решения, развитие профессиональной рефлексии, на формирование профессионального самосознания и принятия профессии.

В период обучения студентов на 5 курсе, когда начинается следующий цикл профессионального самоопределения «профессиональной реализации», а студенты принимают решение о выборе места работы, деятельность по оптимизации профессионального самоопределения студентов должна быть направлена на развитие навыков социального взаимодействия, на формирование поведения на рынке труда, на поддержку студентов в процессе принятия решения о дальнейшем профессиональном развитии и реализации.

Обращаясь к проблеме выбора форм деятельности по оптимизации профессионального самоопределения, необходимо выделить изучение студентами курсов «Введение в специальность» «Общая психология», «Педагогическая психология», «Возрастная психология» и возможность введения специальных курсов, таких как «Психология профессионального самоопределения», «Психология профессиональной карьеры», в ходе которых возможно целенаправленное повышение информированности об особенностях обучения в вузе, о проблемах профессионального становления и самоопределения. Развитие умений планировать и принимать решения, развитие рефлексии, повышение эмоциональной стабильности возможно в процессе специально организованных тренингов. Потенциальной возможностью для работы по оптимизации профессионального самоопределения является психологическое сопровождение студентов в период прохождения педагогической практики в школе, направленное на оказание помощи студентам в познании профессии, своих особенностей как профессионала, в целом в формировании профессионального самосознания.

В заключении следует отметить, что проблема оптимизации профессионального самоопределения сложная и многоплановая, требующая специальной разработки путей ее решения и апробации их на практическом уровне, при этом необходимо учитывать особенности и ресурсы отдельных факультетов.

**Библиографический список**


1. Зеер Э.Ф. Психология профессий. – М. - Екатеринбург, 2003. - 329 с.
2. Ляудис В. Я. Методика преподавания психологии // Учебное пособие, 3-е издание, исправленное и дополненное, М.: Психология. - 2000 – 185с.
3. Передельская С.А. Психологические условия становления профессионального самосознания студентов в процессе педагогический практики – Автореф. дисс. канд. псих. наук. – Волгоград, 2006. – 24 с.
4. Пейсахов Н. М. Проблема психологической службы в высших учебных заведениях // Сб-к психологическая служба в вузе, отв. ред. Н. М. Пейсахов, Казань: изд-во Казан. Ун-та., 1981. – С. 3 – 43.
5. Сорокина Н.В. Формирование мотивации профессионального самоопределения студентов средних специальных учебных заведений. – Дисс. канд. психол. наук. – Тула, 2004. – 159 с.
6. Юматова И.И. Динамика профессионального самоопределения студентов (на примере педагогического вуза – Автореф. дисс. канд. псих. наук. – Ростов-на-Дону, 2000. – 27 с.

**КАЧАНОВА Наталья Анатольевна**
Психолог, кандидат психологических наук (Россия)
Консультант по системной организации бизнеса
Стратегический партнер Образовательного бизнес-центра «ПРОФЕССИОНАЛ»
Доцент кафедры психолого-педагогических дисциплин МГЭИ, г Минск (РБ)
Член-корреспондент Международной Академии Психологических Наук (Россия)
Основатель и руководитель проекта «ДАО ЖЕНЩИНЫ»
Со-редактор научного психологического сборника «СЕДЬМАЯ ВОЛНА ПСИХОЛОГИИ»

Автор синергетического метода трансперсональной коррекции социальных систем «КВАНТ» - запатентованный способ работы с повторяющимися историями в роду, в семье, в личной и профессиональной жизни.

Высылать статьи на E-mail: kachanova@tut.by
Сайт: www.proff.by
Личная страница в Интернете: www.nk.proff.by

По вопросам организации тренинговых программ обращаться по телефонам:

Капица Андрей (МИНСК)
Тел.+375-29-6141707
e-mail: ORIKA@tut.by

Орлова Марина (МОСКВА)
Тел. +7495-7408825
e-mail: info@dsbior.com

Лебедева Наталья Николаевна (МУРОМ, ВЛАДИМИР)
Тел.8-107-49234-72053

Кекина Ирина (НОВОСИБИРСК)
Тел.+7913-942-15-22
e-mail: ira_jp@mail.ru

Луковникова Татьяна (ИРКУТСК)
+7902-5116298
tanic@yandex.ru

Маслова Светлана (РЕСПУБИКА КОМИ)
sveta-plus64@mail.ru
Фадеева Юлия Николаевна, психолог психологического центра «Дагаз», г. Челябинск

*ГЛУБИННЫЙ ТРЕНИНГ ТРАНСФОРМАЦИИ ЛИЧНОСТИ*

# «ДУХОВНЫЕ СТРАНСТВИЯ»

## Автор и ведущий тренинга

**ведущий трансперсонолог России, основатель интегративной психологии, академик, доктор психологических наук, профессор**
**ВЛАДИМИР ВАСИЛЬЕВИЧ КОЗЛОВ**

**Основная цель: познание духовного измерения человеческого бытия и трансперсональных аспектов личности, со-бытия в мире, Космосе, Времени. Данный тренинг построен на модели психики, разработанной в течение последних 15 лет в русле интегративной психологии и не имеет аналогов. Он основан на новейших достижениях исследований практической психологии и древних, уходящих корнями в тысячелетия техниках работы с сознанием.**

Тренинг засчитывается в качестве модуля «Трансперсона» на специализации по интегративной психологии.

## В программе тренинга:

1. **ЛЕКЦИОННО-ПРАКТИЧЕСКИЙ КУРС ПО ТЕОРИИ ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ:**
   - ***архаические карты реальности и современная психология***
   - ***высшие цели интеграции и трансформации личности – линейные и глубинные подходы***
   - ***универсальная интегративная модель психической реальности***
   - ***стратегия силы и слабости в духовном развитии***
   - ***индивидуальное свободное сознание, его космическое и профаническое измерения***

2. **ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ДУХОВНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ И РОСТА ОСОЗНАНИЯ:**
   - ***дыхательные психотехники***
   - ***аскетические практики в русле духовных традиций шаманизма, язычества, христианства, буддизма, даосизма, суфизма, право- и левотантрических течений***
   - ***статические и динамические медитации***
   - ***депривационные практики***
   - ***базовые шаманские путешествия***

- *трансовые танцы, хождение по углям, свет-лоджи и другие духовные практики экстаза*

***Вас ждет увлекательное путешествие к вершинам своих возможностей, переживание высших состояний человеческой души, общение и отдых в уединённом, живописном месте***

## *С 25 ИЮНЯ ПО 3 ИЮЛЯ*

**Тренинг на АЛТАЕ - Телецкое озеро**

**СБОР ГРУППЫ В 19.00 25 ИЮНЯ У ГОСТИНИЦЫ «Новосибирск» НАПРОТИВ ВОКЗАЛА «НОВОСИБИРСК-ГЛАВНЫЙ»**

Тел. Организатора 8 (3832) 150152, сотовый 89059591117 – Павел Тарасенко

## *С 5 ИЮЛЯ ПО 12 ИЮЛЯ*

**Тренинг по местам Силы - на БАЙКАЛЕ**

**СБОР ГРУППЫ В 8.00 5 ИЮЛЯ автобусная остановка «Гормолзавод» (м\р Солнечный) В ИРКУТСКЕ**

**Тел. Организаторов** 89148816652, д.тел. 83952703870 – Ольга, 83952233113 – Света, 83952437132 – Лариса

## *С 14 ИЮЛЯ ПО 21 ИЮЛЯ*

**на месте Уральской археологической жемчужины, по мистическим пространствам Заратустры**

**гора Иремель ! ! !**

тел. координаторов Таипов Денис 8-3519086227, Фадеева Юля - 83517428322 Челябинск

## *С 23 июля по 29 июля*

**горный тренинг – солнце – альпийские луга – снежные вершины**

**Тянь-Шань**

- «Духовные странствия» координатора - г. Алмата - **Кузубова Мария дом. 739913, сот. 83003205840, 83332691947**

## *С 2 ПО 7 А В Г У С Т А*

**ЛАТВИЯ - РИГА –**

**ТРЕНИНГ «Духовные странствия» на Балтийском море**

**тел. Координатора 8-103719634655 – Маргарита**

**Международная Академия Психологических Наук (МАПН)**
150057, г. Ярославль, проезд Матросова, д.9 оф.206
тел. (0852) 218914, 478666, 728394
E-Mail: novikov @ bio. uniyar. ac. ru
@mail.yr.ru

ψ

**International Academy of Psychological Sciences (IAPS)**
Russia, 150057, g. Yaroslavl, proesd Matrosova 9-206
Tel. . (0852) 218914, 478666, 728394
E-Mail: novikov @ bio. uniyar. ac. ru; vvk
vvk @mail.yr.ru

**Уважаемый(ая) _____ !!!**

Организационный комитет приглашает Вас принять участие в работе Международного Конгресса **«Психология XXI столетия», посвященный 15-летию МАПН,** который будет проходить в г. Ярославле **с 26 по 28 октября 2007 года в г. Ярославле.**

**Организаторы Симпозиума**: *Международная Академия Психологических Наук, Российское Психологическое Общество, Администрация Ярославской области, Ярославский государственный университет, Институт Психологии РАН, Межрегиональная эргономическая ассоциация России Ярославский государственный педагогический университет.*
**26 октября 2007** года на вокзале Ярославль-Главный в 17.00 и 22.00 Вас ожидает транспорт с символикой Конгресса.

**Регистрация участников:**
***26 октября с 9.00 до 24.00***
- в пансионате "Ярославль" по адресу:
Ярославский р-н, п/о "Красные ткачи", пансионат "Ярославль"

**Симпозиум начинает работу 27 октября в 10.00 в актовом зале пансионата "Ярославль".**

**Работу Симпозиума планируется организовать по следующим основным направлениям:**

- **Фундаментальные проблемы психологии.**
- **Организационная психология и менеджмент**
- **Психология в образовании.**
- **Психология в здравоохранении**
- **Психология в системе гос. службы**
- **Психосоциальная работа с населением.**
- **Современные психологические проблемы общественного развития.**
- **Психология профессионального становления и реализации личности**
- **Психолог-консультант: теория и метод**

Наряду с секционной работой по основным направлениям, планируется организация внесекционных форм – симпозиумов, дискуссий, круглых столов, воркшопов ведущих групп-лидеров России, а также вечерних лекций по основным проблемам психологии и ее прикладным направлениям. В структуре Конгресса предполагается обсуждение задач и перспектив Международной Академии Психологических Наук.

Форму заявки высылаем. Ваши заявки также можно переслать по факсу *(0852)-728394* в вышеуказанные сроки.

Симпозиум будет построен в содержательном отношении на обсуждении материалов сборника, который будет издаваться до начала Конгресса. Статьи объемом до 3 стр. необходимо представить до 1 сентября 2007г. по электронной почте: E-Mail: vvk@mail.yr.ru или wladwww@rambler.ru **Организационный взнос** для участников Симпозиума составляет:

Граждане РФ, ближнего зарубежья - 750 руб.

Представители дальнего зарубежья – 75 *долларов США*

*Оплата организационного взноса может быть произведена непосредственно в момент регистрации на Симпозиуме или перечислить заранее на счет МАПН:*

**Расчетный счет : №40702810900270000509, в филиале «Ярославский» ОАО «ИМПЭКСБАНК» БИК 047888701, Корр. сч. 30101810000000000701, ИНН 7604007883, КПП 760401001, ОГРН 1027600691447, ОКПО 33442931, ОКВЭД 7320, 80.30.3, Почтовый адрес: 150014, г. Ярославль, ул. С-Щедрина д.59 кв.97 тел. бухг. 745023**

**Ориентировочная стоимость проживания и питания в пансионате "Ярославль" 950 руб. в сутки.**

Председатель Конгресса
Президент МАПН
Доктор психологических наук
Профессор Новиков В. В.

Директор Конгресса
Вице-президент МАПН
Доктор психологических наук
Профессор Козлов В. В.