

Тема 1. Понятие психики и сознания

1.1. Понятие о психологии. На протяжении тысячелетий человек – предмет изучения многих поколений ученых и многих наук. Еще древний мудрец сказал, что нет для человека интереснее объекта, чем другой человек, и он не ошибся.

Человечество познает собственную историю, происхождение, языки и обычаи. Но наибольший интерес представляет *природа человеческого бытия*:

- условия его развития и формирования в человеческом обществе;
- особенности его взаимодействия с другими людьми.

Поиском ответов на эти и другие вопросы занимается **наука психология**. Слово «психология» появилось в XVI в. в западноевропейских научных текстах. Его составили из двух древнегреческих слов:

«psyche» - душа и

«logia» - понимание, знание (дословно – «наука о душе»).

Соответственно человека, имевшего отношение к этим феноменам, стали называть «психологом».

Постепенно слово «психолог» вошло в оборот повседневной жизни. Но психологии как отдельной науки еще не было. Такой она стала лишь в XIX в. А в XVI в. психологами называли не ученых, а знатоков души, человеческих страстей и характеров.

1.2. Место психологии среди других наук. Среди многочисленных наук, изучающих человека, психологии принадлежит особое место:

- в настоящее время без знания и учета психологических закономерностей невозможно осуществление многих видов деятельности (производство, наука, медицина, искусство, преподавание, спорт и др.);
- именно психология глубже всех наук и полнее пытается изучить в человеке человеческое, то есть его внутреннюю духовную сущность и механизмы ее функционирования;
- пренебрежение психологическими факторами особенно дорого обошлось человечеству в его поступательном движении и обусловило прерывистость этого движения.

Все это обусловило необычайный интерес к психологии на рубеже 80-90-х годов прошлого века. Психология стала модной наукой. Стало признаком хорошего тона в общении с приятелями козырять разнообразными психологическими терминами (например, «сензитивный», «ригидный», «проекция» и др.), не всегда понимая их суть. Аналогичный процесс в свое время пережила историческая наука.

1.3. Предмет и объект психологии как науки. У психологии как науки есть свой *предмет* и *объект*, то есть специфический круг явлений, изучением которых она занимается. По мнению С.Л.Рубинштейна, в этот

круг необходимо включать «наши восприятия, чувства, мысли, стремления, намерения, желания, и т.п., т.е. все то, что составляет внутреннее содержание нашей жизни и что в качестве переживания как будто непосредственно нам дано...».

Выделение предмета психологии таило в себе определенные трудности:

1. Непосредственные собственные переживания индивида проявляются лишь в непосредственном ощущении и никаким иным способом не приобретаются. Никакое описание, каким бы ярким оно не было, не позволит слепому познать красочность мира. Никакой сентиментальный роман не заменит человеку, самому не испытавшему любви, всей гаммы этого чувства, т.е. никакие описания не заменят непосредственного переживания. Они потенциально позволяют понять, но не пережить.

2. Явления, изучаемые психологией, издавна выделялись человеческим умом как особые, из ряда вон выходящие, явления. В самом деле, совершенно очевидно, что мое восприятие сидящего передо мной курсанта – это нечто совершенно особое и отличное от самого молодого человека; мои воспоминания об отпуске – это нечто отличающееся от того, что реально происходило и т.п.

Так постепенно сложились представления о различных явлениях, которые стали называть *психическими*, т.е.

- относящимися к внутреннему миру человека, к области душевной жизни;
- противопоставляемыми реальным событиям и фактам.

3. Своеобразно происходило накопление знаний о психических явлениях. Задолго до научного познания этих явлений накапливалось житейское психологическое знание людей друг о друге, почерпнутое из общественного и личного опыта.

Во-первых, оно закреплялось, передавалось от поколения к поколению, в языке, в памятниках народного творчества, в произведениях искусства. Его вбирали, например, пословицы и поговорки: «Лучше один раз увидеть, чем два раза услышать» (о преимуществах зрительного восприятия перед слуховым) и др.

Во-вторых, знания о психических явлениях человек получал и из личного жизненного опыта. Например, то, что повторное прочтение текста способствует лучшему сохранению его в памяти, человек усваивает из личного опыта, даже не зная пословицы: «Повторенье – мать ученья».

Таким образом, почерпнутые житейские психологические сведения образуют донаучные психологические знания. Они могут быть в определенных пределах правильными и соответствовать действительности. Однако в целом эти знания лишены систематичности, глубины, доказательности и по этой причине не могут стать прочной основой для серьезной работы с людьми.

Лишь в середине XIX в. стали накапливаться научные психологические знания, то есть объективные и достоверные знания о психике человека,

позволяющие прогнозировать его поведение в тех или иных ожидаемых обстоятельствах.

4. Понимание психических явлений во многом зависит от мировоззрения тех, кто изучает эти явления. Эта истина наглядно подтвердилась в процессе становления и развития психологии как науки.

Предмет научного знания в психологии:

- *конкретные факты психической жизни, характеризующиеся качественно и количественно.* Но научная психология не может ограничиться описанием фактов психической жизни. Их необходимо объяснить, то есть раскрыть законы и закономерности, которым эти факты, эти явления подчиняются;

- *законы и закономерности работы психики.* Психология выявляет их, определяет сферы их действия, выявляет условия их реализации, их действия;

- *механизмы психической деятельности,* то есть посредством чего законы и закономерности реализуются, каковы их составные части и др.

Объект – человек как высшее достижение эволюции общества во всех его проявлениях, причем не просто человек, а его сложный внутренний мир.

Но человека изучают многие научные дисциплины. В чем же специфика рассмотрения человека в психологии? Она заключается в следующем:

- психология интегрирует большинство научных дисциплин, объектом исследования которых является человек;
- изучая человека, для психологии объект и субъект познания как бы сливаются.

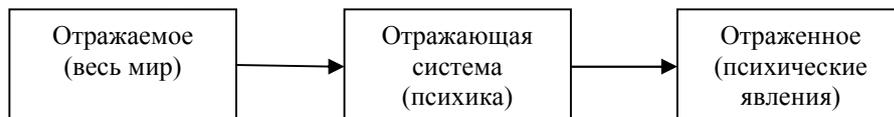
1.4. Природа психического: исходные положения. Общей методологической платформой психологической науки является *теория отражения.*

1. Между материальным (предметы и явления действительности) и идеальным (отражение их в виде ощущений, мыслей и др.) существует не абсолютная, а относительная противоположность. Ведь ощущения, мысли, чувства и др. – это деятельность материального органа – мозга, результат превращения энергии внешнего раздражения в факт сознания. Психика, сознание неотделимы от деятельности мозга и не могут существовать никаким другим способом. Внутренняя психическая жизнь не существует без внешней, физической.

2. Вся материя обладает свойством отражения. Являясь свойством материи, функцией мозга, психика выступает как особая форма отражения. Будучи специфической формой отражения, психика и возникла в процессе развития материи, переходя от ее одних форм движения к другим.

3. Психическое отражение не является зеркальным, пассивным копированием мира. Оно сопряжено с поиском, выбором. То есть психическое отражение – это активное отражение мира в связи с какой-то необходимостью, с потребностью.

4. Функция психики состоит в отражении свойств и связей действительности, в регулировании на этой основе поведения и деятельности человека. Продуктом психики являются психические явления – различные уровни и формы субъективного отражения объективной действительности.



Психика — особое свойство высокоорганизованной материи, являющееся формой отражения субъектом объективной действительности.

Психика как свойство проявляется только во взаимодействии ее с окружающей средой. Ее особенность заключается в трех основных моментах. **Во-первых**, основой психики являются *физиологические процессы*, которые ее производят и составляют ее основание. Это означает, что принципиально невозможно найти прямое соответствие любого психического явления каким-либо физиологическим процессам головного мозга. Например, если у человека появилось желание поступить в Академию МВД, то нельзя найти в коре головного мозга соответствующее физиологическое проявление,

Во-вторых, выделение в процессе эволюции органического мира организмов двух больших уровней развития: *лишенных психики и наделенных психической деятельностью*.

В-третьих, обладающие психикой организмы еще *до вступления в непосредственное взаимодействие* с другими организмами, телами, предметами *могут предусматривать и учитывать их свойства*. Это фундаментальное свойство психики коренным образом меняет взаимодействие организмов, обладающих психикой, с внешней средой. Такое изменение приводит, прежде всего, к установлению дополнительных, новых форм взаимодействия с окружающим миром, гораздо более обширных, гибких и выгодных для существования и развития организмов.

Наши ощущения, представления, мысли — это субъективные образы объективного мира. Будучи особым свойством материи, психика прошла длительный путь развития — от самых элементарных форм, наблюдаемых в животном мире, до сознания человека. **Психика** — более широкое понятие, чем сознание. **Сознание человека** — это высшая форма, главный этап развития психики и продукт общественно-исторического развития, продукт труда. Сознание—общественно-обусловленное отражение действительности, а поэтому носит активный характер и является условием успешной деятельности человека.

Психическая деятельность человека включает в себя как осознанное, так и неосознанное. В своих работах И. П. Павлов доказал, что сознание связано с нервной деятельностью определенных участков больших полушарий головного мозга. Деятельность же остальных отделов, говорил И. П. Павлов, «есть то, что мы субъективно называем бессознательной, автоматической

деятельностью» [И. П. Павлов. Полн. собр. соч., т. III, изд. 2, кн. I, Изд-во АН СССР 1951, стр. 248].

К неосознанным относят действия, которые совершаются автоматически, рефлекторно (например, врожденные реакции); действия, осуществляемые при естественном или искусственном отключении сознания (во сне, во время гипноза, при психических заболеваниях), а также психические процессы, непосредственно не участвующие в сознательном отношении к действительности и поэтому в данный момент не осознаваемые личностью. Образно это можно представить как луч света (сознание) в темноте (бессознательное). Отечественная психология, не отрицая роли бессознательного в психической деятельности человека, ведущим, определяющим в ней считает сознательное. По мнению же большинства западных психологов, сознательное целиком подчинено бессознательному, которое безраздельно господствует в психической деятельности человека.

Психика человека — это особое свойство мозга, его функция, заключающееся в способности отражать объективную действительность. Это продукт общественно-исторического развития, результат и условие трудовой деятельности и общения.

Основные категории психологии:

Психика – это системное свойство высокоорганизованной материи, проявляющееся в специфическом активном отражении субъектом объективной реальности, включающее оригинальное моделирование этой реальности и регуляцию на основе созданной модели своего поведения и деятельности.

Сознание – высший уровень психического отражения и саморегуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу.

Личность – человек как общественное и природное существо, наделенное сознанием.

Деятельность – целеустремленная активность, реализующая потребности субъекта.

Поведение – присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредованное их внешней (двигательной) и внутренней (психической) активностью.

Основные формы существования психического:

- психические процессы;
- психические состояния;
- психические образования;
- психические свойства.

2. Сознание как высшая форма отражения действительности.

Что же такое сознание?

Вот один отрывок из книги известного немецкого психолога В. Кёлера «Гештальтпсихология», в котором он пытается проиллюстрировать те содержания сознания, которыми, по его мнению, должна заниматься

психология. В целом они составляют некоторую «картину мира».

«В моем случае <...> эта картина — голубое озеро, окруженное темным лесом, серая холодная скала, к которой я прислонился, бумага, на которой я пишу, приглушенный шум листвы, едва колышимой ветром, и этот сильный запах, идущий от лодок и улова. Но мир содержит значительно больше, чем эта картина.

Не знаю почему, но передо мной вдруг мелькнуло совсем другое голубое озеро, которым я любовался несколько лет тому назад в Иллинойсе. С давних пор для меня стало привычным появление подобных воспоминаний, когда я нахожусь в одиночестве.

И этот мир содержит еще множество других вещей, например, мою руку и мои пальцы, которые помещаются на бумаге.

Сейчас, когда я перестал писать и вновь оглядываюсь вокруг себя, я испытываю чувство силы и благополучия. Но мгновением позже я ощущаю в себе странное напряжение, переходящее почти в чувство загнанности: я обещал сдать эту рукопись законченной через несколько месяцев».

В этом отрывке мы знакомимся с содержанием сознания, которое однажды нашел в себе и описал В. Кёлер. Мы видим, что в это описание входят и образы непосредственного окружающего мира, и образы-воспоминания, и мимолетные ощущения о себе, своей силы и благополучия, и острое отрицательное эмоциональное переживание.

Приведу еще один отрывок, на этот раз, взятый из текста известного естествоиспытателя *Г. Гельмгольца*, в котором он описывает процесс мышления.

«...Мысль осеняет нас внезапно, без усилия, как вдохновение <...> Каждый раз мне приходилось сперва всячески переворачивать мою задачу на все лады, так что все ее изгибы и сплетения залегли прочно в голове и могли быть снова пройдены наизусть, без помощи письма.

Дойти до этого обычно невозможно без долгой продолжительной работы. Затем, когда прошло наступившее утомление, требовался часок полной телесной свежести и чувства спокойного благосостояния — и только тогда приходили хорошие идеи».

Итак, на исследование вот какой сложной реальности отважились психологи в конце прошлого века.

Первое, что мы обнаруживаем при взгляде на «поле сознания», — это необыкновенное разнообразие его содержаний. Один психолог сравнивал картину сознания с цветущим лугом: зрительные образы, слуховые впечатления, эмоциональные состояния и мысли, воспоминания, желания — все это может находиться там одновременно.

Однако это далеко не все, что можно сказать про сознание. Его поле неоднородно еще и в другом смысле: в нем отчетливо выделяется центральная область, особенно ясная и отчетливая; это — «*поле внимания*», или «*фокус сознания*»; за пределами ее находится область, содержания которой неотчетливы, смутны, нерасчленены; это — «*периферия сознания*».

И вот эта неоднородная картина сознания как бы накладывается на ие-

рархическую систему сложного действия. При этом самые высокие этажи системы — наиболее поздние и наиболее сложные компоненты действия — оказываются в фокусе сознания; следующие этажи попадают на периферию сознания; наконец, самые низкие и самые отработанные компоненты выходят за границу сознания.

Надо сказать, что **отношение** различных компонентов действий **к сознанию** нестабильно. В поле сознания происходит постоянное изменение содержания: представленным в нем оказывается то один, то другой «слой» иерархической системы актов, составляющих данное действие.

Движение в одну сторону это уход выученного компонента из фокуса сознания на его периферию и с периферии — за его границу, в область неосознаваемого. Движение в противоположную сторону означает возвращение каких-то компонентов навыка в сознание. Обычно оно происходит при возникновении трудностей или ошибок, при утомлении, эмоциональном напряжении. Это возвращение в сознание может быть и результатом произвольного намерения. Свойство любого компонента навыка вновь стать осознанным очень важно, поскольку оно обеспечивает гибкость навыка, возможность его дополнительного совершенствования или переделки.

Между прочим, этим свойством навыки отличаются от автоматических действий. Первичные автоматизмы не осознаются и не поддаются осознанию. Более того, попытки их осознать обычно расстраивают действие.

Это последнее обстоятельство отражено в хорошо известной притче о сороконожке. Сороконожку спросили:

«Как ты узнаешь, какой из твоих сорока ног нужно сейчас сделать шаг?». Сороконожка глубоко задумалась — и не смогла двинуться с места!

Говоря о сознании и бессознательном следует остановиться на теории З. Фрейда. Согласно ей в психике человека существуют три сферы, или области: *сознание, предсознание и бессознательное*.

Типичными обитателями *предсознательной сферы* являются скрытые, или латентные, знания. Это те знания, которыми человек располагает, но которые в данный момент в его сознании не присутствуют.

Вы, например, очень хорошо знаете имя и отчество своей тети или бабушки, но до того, как я упомянул об этом, актуально их не осознавали. Точно так же вы хорошо знаете теорему Пифагора, но и она не присутствует постоянно в вашем сознании.

Таким образом, по Фрейду, психика шире, чем сознание. Скрытые знания — это тоже психические образования, но они неосознанны. Для их осознания, впрочем, нужно только усилить следы прошлых впечатлений.

Фрейд считает возможным поместить эти содержания в сферу, непосредственно примыкающую к сознанию (в предсознание), поскольку они при необходимости легко переводятся в сознание.

Что же касается **области бессознательного**, то оно оказывает влияние на наши действия и состояния. Итак, первое отличительное свойство бессознательных представлений — это их *действенность*. Второе их свойство состоит в том, что они *с трудом переходят* в сознание. Объясняется это

работой двух механизмов, которые постулирует Фрейд, — механизмов *вытеснения и сопротивления*.

Фрейд выделил **три основные формы** проявления бессознательного: это *сновидения, ошибочные действия* (забывание вещей, намерений, имен; опiski, оговорки и т. п.) и *невротические симптомы*.

В психоанализе был разработан ряд **методов** выявления бессознательных аффективных комплексов. Главные из них — это метод *свободных ассоциаций* и метод *анализа сновидений*. Оба метода предполагают активную работу психоаналитика, заключающуюся в толковании непрерывно продуцируемых пациентом слов (метод свободных ассоциаций) или сновидений.

Обратимся к *третьему* классу неосознаваемых процессов, которые я условно обозначила как **«надсознательные» процессы**. Это процессы образования некоего интегрального продукта большой сознательной работы, который затем «вторгается» в сознательную жизнь человека и, как правило, меняет ее течение.

Таким образом, то, что вошло в ваше сознание, является действительно интегральным продуктом предшествовавшего процесса. Однако *вы не имели четкого представления о ходе* последнего. Вы знали только то, о чем думали и что переживали в каждый данный момент или в ограниченный период времени. Весь же большой процесс, который по всем признакам происходил в вас, вами вовсе не прослеживался.

Почему же подобные процессы следует поместить *вне* сознания? Потому, что они отличаются от сознательных процессов, по крайней мере, в следующих двух важных отношениях.

Во-первых, субъект не знает того конечного *итога*, к которому приведет «надсознательный» процесс. Сознательные же процессы предполагают цель действия, т. е. ясное осознание результата, к которому субъект стремится. *Во-вторых*, неизвестен *момент*, когда «надсознательный» процесс закончится; часто он завершается внезапно, неожиданно для субъекта. Сознательные же действия, напротив, предполагают контроль за приближением к цели и приблизительную оценку момента, когда она будет достигнута.

Судя по феноменологическим описаниям, к обсуждаемому классу «надсознательных» процессов следует отнести процессы творческого мышления, процессы переживания большого горя или больших жизненных событий, кризисы чувств, личностные кризисы и т. п.

В свое время З. Фрейд сравнил человеческое сознание с айсбергом, который на девять десятых погружен в море бессознательного. Вы знаете, что под бессознательным Фрейд имел в виду вытесненные желания, влечения, переживания. Рассмотрение всей темы приводит к выводу, что, если сознание и окружено «водами» бессознательного, то состав этих «вод» гораздо более разнообразен.