

Лекция 1. Жизненные сценарии в судьбе человека

Каждый человек еще в детстве, чаще всего бессознательно думает о своей будущей жизни, как бы, прокручивает в голове свои жизненные сценарии. *Сценарий* - это постепенно развертывающийся жизненный план, который формируется еще в детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс толкает с большой силой человека вперед, навстречу его судьбе и очень часто независимо от его сопротивления или свободного выбора.

Жизненные сценарии основываются в большинстве случаев **на родительском программировании**, которое ребенок воспринимает по трем причинам: *во – первых*, оно дает жизни цель, которую в противном случае пришлось бы отыскивать самому; все, что делает ребенок, чаще всего он делает для других людей, обычно для родителей. *Во – вторых*, родительское программирование дает ему способ структурировать свое время (т.е. приемлемо для его родителей). *В – третьих*, ребенку надо указывать, как поступать и делать те или иные вещи. Учиться самому интересно, но не очень -то практично учиться на своих ошибках. Родители, программируя жизнь своих детей, передают им свой опыт, все то, чему они научились (или думают, что научились). Если родители – неудачники, то они передают свою программу неудачников. Если же они победители, то соответственно программируют судьбу своего ребенка. Долгосрочная модель всегда предполагает сюжетную линию. И хотя результат предопределен родительским программированием в добрую или иную сторону, ребенок может избрать свой собственный сюжет.

Согласно концепции транзактного анализа Э. Берна, сценарий предполагает:

- 1.родительские указания
- 2.подходящее личностное развитие
- 3.решение в детском возрасте
- 4.действительную включенность в какой – то особенный метод, несущий успех или неудачу.

Если сценарием считается то, что человек еще в детстве планирует совершить в будущем, то жизненный путь – это то, что происходит в действительности. Жизненный путь, в какой – то степени предопределен генетически (вспомним концепцию виктимологии Ч. Тойча), а также положением, которое создают родители, и различными внешними обстоятельствами. Болезни, несчастные случаи, война могут сорвать даже самый тщательный, всесторонне обоснованный жизненный план.

Существует много сил, влияющих на человеческую судьбу: родительское программирование, поддерживаемое «внутренним голосом», который древние звали «демоном»; Конструктивное родительское программирование, поддерживаемое, подталкиваемое течением жизни; семейный генетический код, предрасположенность к определенным жизненным проблемам и способам поведения; внешние силы, все еще называемые судьбой; свободные устремления самого человека.

Продуктом действия этих сил и оказываются разные типы жизненного пути, которые могут смешиваться и вести к одному или другому типу судьбы: сценарному, несценарному, насильственному или независимому. Но в конечном счете судьба каждого человека определяется им самим, его умением мыслить и разумно относиться ко всему происходящему в окружающем мире. Человек сам планирует свою жизнь. Только тогда свобода дает ему силу осуществлять свои планы, а сила дает ему свободу осмысливать их или бороться с планами других. Даже если жизненный план человека определен другими людьми или в какой – то степени обусловлен генетическим кодом, то и тогда вся его жизнь будет свидетельствовать о постоянной борьбе.

Возможны четыре основных жизненных сценария:

- 1.«Я» - хороший, все ОНИ – хорошие, жизнь хорошая» - сценарий «победителя»;
- 2.«Я» - плохой, ОНИ – плохие, жизнь – плоха» - сценарий «побежденного», неудачника;

3.«Я» - хороший, но ОНИ – плохие, жизнь – плоха» - сценарий «злобного пессимиста»;

4.«Я» - плохой, а ОНИ – хорошие» - сценарий «комплекса неполноценности».

Жизненный сценарий оказывает свое влияние на те жизненные позиции, которые проявляет человек в карьере, работе, в браке, в сфере человеческих отношений.

Жизненные позиции или отношение человека к определенной своей жизни, могут быть позитивны, негативны, можно выделить семь вариантов жизненных позиций:

1.идеализация действительности;

2.крушение;

3.вызов всему (неповиновение);

4.уход от дел;

5.осознание;

6.решительность;

7.убежденность

Лекция 2. Комплекс неполноценности и жизненный стиль (по Адлеру)

Термин «**комплекс неполноценности**» ввел психолог А. Адлер. Он полагал, что все дети испытывают чувство неполноценности, являющееся неизбежным следствием их физических размеров и недостатка сил и возможностей.

Сильное чувство неполноценности или «**комплекс неполноценности**», может затруднить позитивный рост и развитие. Однако умеренное чувство неполноценности побуждает ребенка расти, «стать таким же сильным или даже сильнее других», стремиться к совершенствованию, к превосходству, к развитию своих способностей.

По Адлеру, борьба за личное превосходство, за господство над другими (что проявляется в жажде власти и агрессии) – это невротическое извращение, результат сильного чувства неполноценности и отсутствия социального интереса. Оно не может принести признания и удовлетворения личности, которая ищет его таким образом.

Каждый человек вырабатывает свою жизненную цель, служащую сосредоточением его стремлений и достижений. Формирование жизненных целей начинается в детстве как компенсация чувства неполноценности, неуверенности и беспомощности в мире взрослых.

Жизненные цели служат защитой против чувства бессилия, мостом между неудовлетворяющим настоящим и ярким, совершенным будущим. Они всегда несколько нереалистичны и могут стать невротически преувеличенными, если чувство неполноценности слишком сильно. Жизненные цели обеспечивают направление и задачи для деятельности человека.

Например, человек, который стремится к превосходству, личной власти, разовьет определенные черты характера, необходимые для достижения этой цели – амбицию, зависть, недоверие.

Адлер указывает, что эти черты характера не являются врожденными, первичными, это «вторичные факторы, навязываемые тайной целью человека».

Жизненный стиль – это уникальный способ, выбранный каждым человеком для следования своей жизненной цели, это интегрированный стиль

приспособления к жизни и взаимодействия с жизнью вообще. Кажущиеся изолированными привычки и черты поведения получают свое значение в полном контексте жизни и целей человека, так что психологические и эмоциональные проблемы не могут рассматриваться изолированно – они включены в общий стиль жизни. Как часть своего стиля каждый человек создает свое представление о себе и мире. Адлер называет это схемой апперцепции. Представление человека о мире определяет его поведение (если кто-то полагает, что кольцо веревки в углу – это змея, его страх может быть столь же сильным, как если бы змея действительно там была). Человек избирательно преобразует и интерпретирует свой опыт, активно выискивает одни переживания и избегает других, создавая индивидуальную схему апперцепции и формируя различные паттерны по отношению к миру. Адлер подчеркивает, что люди не беспомощные пешки в руках внешних сил. Человек формирует свою личность. «Каждый индивидуум представляет единство личности и индивидуального формирования этой личности. Индивидуум – и картина, и художник. Он – художник своей собственной личности». Адлер полагал, что только посредством сотрудничества с другими, стараясь внести свой вклад в общее дело, человек может преодолеть чувство неполноценности. Он писал, что люди внесли наиболее ценный вклад в развитие человечества, были всегда общественно ориентированы. С другой стороны, недостаток сотрудничества с людьми и возникающее в результате чувство неадекватности являются корнем всех невротических стилей жизни. Адлер полагал: «Если человек сотрудничает с людьми, он никогда не станет невротиком. Все неудачники – продукты неправильной подготовки в области общественного чувства. Все они – неспособные к сотрудничеству одинокие существа, которые в большей или меньшей степени движутся противоположно остальному миру».

Лекция 3. Виды эмоциональных процессов и состояний

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесс и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей. Поскольку все то, что делает человек, в конечном счете, служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции, утверждал Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных потребностей.

Эмоциональные ощущения биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка, каких – либо факторов.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых форма эмоциональных переживаний – это удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребностей, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной, в данный момент, потребности, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, коммуницируются, т.е. передаются людям, сопереживаются.

Чувства – высший продукт культурно – эмоционального развития человека. Они связаны с определенными входящими в сферу культуры предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

Чувства выполняют мотивирующую роль. В отношении окружающего мира человек стремится действовать так, чтобы укрепить и усилить свои положительные чувства. Они всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться. Проявление сильного и устойчивого положительного чувства к чему – либо или кому – либо называется *страстью*. Устойчивые чувства умеренной или слабой силы, действующие в течение длительного времени, именуется *настроением*.

Аффекты – это слабо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец.

Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения, и чем больше усилий пришлось затратить на то, чтобы его реализовать; чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект. В отличие от эмоций и чувств аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в долговременной памяти. В отличие от аффектов работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная напряженность, накапливаемая в результате возникновения аффектогенных ситуаций, может накапливаться и, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессией.

Страсть – еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их собственно как органическую (аффективно - эмоциональную) чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства.

К аффективно – эмоциональной чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей. Предметные чувства связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические. Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами деятельности и в отвращении к другим. Мировоззренческие чувства связаны с моралью и отношениями человека к миру, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

Лекция 4. Вербальные и невербальные средства общения

Невербальные средства общения изучают следующие науки:

1. Кинестетика – изучает внешние проявления человеческих чувств и эмоций;

Мимика – движения мышц лица;

Жестика – жестовые движения отдельных частей тела;

Пантомимика – моторику всего тела: позы, осанку, поклоны, походку.

2. Такесика – прикосновение в ситуации общения: рукопожатия, поцелуи, дотрагивания, поглаживания, отталкивания.

3. Проксемика – расположение людей в пространстве при общении. Выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте:

**Интимная зона* (15-45 см), в эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди, для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновение. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность;

**Личная или персональная зона* (45-120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально – зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор;

**Социальная зона* (120 – 400 см) – обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень знают;

**Публичная зона* (свыше 400 см) – подразумевает общение с большой группой людей – в лекционной аудитории, на митинге и пр.

Мимика – движение мышц лица – отражающая внутреннее эмоциональное состояние, способна дать истинную информацию о том, что переживает человек. Мимические выражения несут более 70% информации, т.е. глаза, взгляд, лицо человека способны сказать больше, чем произнесенные слова. Так

замечено, что человек пытается скрыть свою информацию (или лжет) если его глаза встречаются с глазами партнера менее 1/3 времени разговора.

Лоб, брови, рот, глаза, нос, подбородок – эти части лица выражают основные человеческие эмоции: страдание, гнев, радость, удивление, страх, отвращение, счастье и т.п. Причем легче всего распознаются положительные эмоции: радость, любовь, удивление, труднее воспринимаются человеком отрицательные эмоции – печаль, гнев, отвращение. Важно заметить, что основную познавательную нагрузку в ситуации распознавания истинных чувств человека несут брови и губы.

Жесты при общении несут много информации, в языке жестов, как и в речи, есть слова, предложения.

Лекция 5. Поведенческая концепция Б. Скиннера

Поведенческая концепция рассматривает личность как систему реакций на различные стимулы (Б. Скиннер, Дж. Хоманс). Отдельную линию в развитии бихевиоризма представляет система взглядов Скиннера, выдвинувшего теорию оперантного бихевиоризма. Его механическая концепция поведения и разработанная на ее основе технология поведения, используемая в качестве орудия управления поведением людей, получили широкое распространение в США и оказывают влияние и в других странах, в частности в странах Лат. Америки, как инструмент идеологии и политики.

В соответствии с концепцией классического бихевиоризма Уотсона Скиннер исследует поведение организма. Сохраняя двучленную схему анализа поведения, он изучает только его двигательную сторону. Основываясь на экспериментальных исследованиях и теоретическом анализе поведения животных, Скиннер формирует положение о трех видах поведения: безусловно - рефлекторном, условно – рефлекторном, оперантном. Последнее (оперантное) и составляет специфику учения Скиннера. Безусловно – рефлекторный и условно – рефлекторный виды поведения вызываются стимулами (S) и называются *рефлексивным*, отвечающим поведением. Эта реакция типа S. Они составляют определенную часть репертуара поведения, но только ими не обеспечивается адаптация и реальной среде обитания. Реально процесс приспособления строится на основе активных проб – воздействий животного на окружающий мир. Некоторые из них случайно могут приводить к полезному результату, который в силу этого закрепляется. Такие реакции (R) которые не вызываются стимулом, а выделяются (испускаются) организмом и некоторые из них оказываются правильными и подкрепляются, Скиннер назвал *оперантным*. Это реакции типа R. По Скиннеру, именно эти реакции являются преобладающими в адаптивном поведении животного: они являются формой произвольного поведения. На основе анализа поведения Скиннер формулирует свою теорию научения. Главным средством формирования нового поведения

выступает подкрепление. Вся процедура научения у животных получила название «последовательного поведения на нужную реакцию».

Данные, полученные при изучении поведения животных, Скиннер переносит на человеческое поведение, что приводит к крайне биологизаторской трактовке человека. Так, на основе результатов научения у животных возник скиннеровский вариант программированного обучения.

Его принципиальная ограниченность состоит в сведении обучения к набору внешних актов поведения и подкреплению правильных из них. При этом игнорируется внутренняя познавательная деятельность учащихся, и как следствие этого обучение как сознательный процесс исчезает.

Следуя установке уотсоновского бихевиоризма, Скиннер исключает внутренний мир человека, его сознание из поведения и производит бихевиоризацию его психики. Мышление, память, мотивы и т.п. психологические процессы он описывает в терминах реакции и подкрепления, а человека – как реактивное существо, подвергающееся воздействиям внешних обстоятельств. Например, интерес соответствует вероятности, являющейся результатом последствий поведения «проявлений интереса». Поведение, которое ассоциируется с дружбой с каким – либо человеком, изменяется, поскольку этот человек изменяет поставляемые им подкрепления. Биологизаторский подход к человеку, характерный для бихевиоризма в целом, где нет принципиального различия между человеком и животным, достигает у Скиннера своих пределов. Вся культура – литература, живопись, эстрада – оказывается в его трактовке «хитроумно придуманными подкреплениями». Доведенная до крайности бихевиоризация человека, культуры и общества приводит к абсурду (что особенно выразительно проявилось в печально нашумевшей книге «По ту сторону свободы и достоинства» (1971)). Трансформация Скиннером понятий свободы, ответственности, достоинства фактически означает их исключение из реальной жизнедеятельности человека. Для разрешения проблем современного общества Скиннер выдвигает задачу создания технологии поведения, призванной осуществлять контроль одних

людей над другими. Поскольку намерения, желания, самосознания человека не принимаются во внимание в бихевиоризме, средством управления поведением не является обращение к сознанию людей. Таким средством выступает контроль за режимом подкреплений, позволяющий манипулировать людьми.

Лекция 6. Теория эмоций

Впервые эмоционально – выразительные движения стали предметом изучения Дарвина. На основе сравнительных исследований эмоциональных движений млекопитающих Дарвин создал биологическую концепцию эмоций, согласно которой выразительные эмоциональные движения рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой – то степени свой биологический смысл и вместе с тем выступающих в качестве биологически значимых сигналов для особей не только своего, но и других видов.

Биологическая теория эмоций П.К. Анохина рассматривает эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира.

Эмоция выступает как своеобразный инструмент, оптимизирующий жизненный процесс и тем самым способствующий сохранению, как отдельной особи, так и всего вида.

Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение неэффективной деятельности и поиски новых более успешных способов достижения цели.

П.В. Симонов создал информационную теорию эмоций, согласно которой эмоция – есть отражение мозгом высших животных и человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент.

Симоновым сформулировано правило, согласно которому отклонение между эмоцией (Э), потребностью (П), информацией, прогностически необходимой для организации действий по удовлетворению данной потребности (Н), и наличной информацией, которая может быть использована для целенаправленного поведения (С), выражаются формулой : $Э = П (Н-С)$. Из данной формулы следует, что:

1. Эмоция не возникает, если потребность отсутствует или неудовлетворенна, а при наличии потребности – если система вполне информирована;
2. При дефиците наличной информации появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума в случае полного отсутствия информации;
3. Положительная эмоция возникает, когда наличная информация превышает информацию, прогностически необходимую для удовлетворения данной потребности.

Т.О., формула эмоций отражает количественную зависимость интенсивности эмоциональной реакции от силы потребности и размеров дефицита или прироста прагматической информации, необходимой для достижения цели. (удовлетворения потребности).

Джеймс и независимо от него Ланге предложили «периферическую» теорию эмоций, согласно которой эмоция является вторичным явлением – осознанием приходящих в мозг сигналов об изменениях в мышцах, сосудах и внутренних органах в момент реализации поведенческого акта, вызванного эмоциональным раздражителем. Другими словами, эмоциогенный сигнал, действуя на мозг, включает определенное поведение, а обратная соматосенсорная и висцеросенсорная афферентация вызывает эмоцию. Суть своей теории Джеймс выразил парадоксом: «Мы чувствуем печаль, потому что плачем, мы боимся, потому что дрожим».

В данном аспекте представляет интерес концепция Арнольда, согласно которой интуитивная оценка ситуации (угрозы) вызывает тенденцию действовать, что будучи выраженным в различных телесных изменениях, переживается как эмоция и может привести к действию. Из концепции Арнольда следует, что мы боимся потому, что решили, будто нам угрожают.

Теория Джеймса – Ланге сыграла положительную роль, указав на связь трех событий: внешнего раздражителя, поведенческого акта и эмоционального переживания. Ее уязвимым местом остается сведение эмоций лишь к осознанию ощущений, возникающих в результате периферических реакций.

Ощущение выступает здесь как первичное явление по отношению к эмоции, которая рассматривается как ее прямое производное.

Далибор Биндра после критического анализа существующих теорий эмоций пришел к выводу, что нельзя провести жесткое разграничение между эмоцией и мотивацией, между соответствующими типично – видовыми действиями. Нет доказательств, что эмоции вызываются только стимулами внешней среды, а мотивации – только изменениями внутренней среды организма. Нет оснований признавать существование, какого – либо единого специфического церебрального процесса в качестве «эмоционального процесса», постулируемого рядом теорий. Эмоция не существует ни как единый процесс, ни как отдельный класс поведенческих реакций, и она не может быть полностью отделена от других явлений – ощущения, восприятия, мотивации и т.п. Она не является также «промежуточной переменной», связывающей отдельные компоненты поведенческой реакции в целостный акт.

Биндра выдвигает собственную концепцию «центрального мотивационного состояния» - комплекса нервных процессов, возникающих в результате действия комбинации побудительных стимулов определенного типа. Развитие «центрального мотивационного состояния» создает избирательное внимание к определенному классу побудительных стимулов и реактивную склонность в пользу определенного класса типично – видовых действий.

Лекция 7. Стресс и фрустрация

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психического напряжения, которое возникает у человека, когда его НС получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно – сосудистые, заболевания желудочно – кишечного тракта.

В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность может стать причиной стресса. При этом, отмечает Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или адаптации. В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели сына, испытывает страшное душевное потрясение (стресс). Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость (стресс).

Специфические результаты двух событий – горе и радость – совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие - неспецифическое требование приспособления к новой ситуации – может быть одинаковым.

Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т.е. стать стрессором. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или

нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т.д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация. Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется т.д.

К понятию и состоянию стресса близко и понятие «фрустрация». Сам термин в переводе с латинского означает – обман, тщетное ожидание. Фрустрация переживается как напряжение, тревога, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.

Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях. Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, направленной чаще всего на препятствия. Адекватная реакция на препятствия состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно; агрессивность, быстро переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях: оскорбление, физические нападки на человека (щипать, бить, толкать) или объект (сломать его).

Отступление и уход. В некоторых случаях субъект реагирует на фрустрацию уходом (выходит из комнаты), сопровождаемый агрессивностью, которая не проявляется открыто.

Фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации. Если у ребенка, начавшего пить, отнять соску, он реагирует гневом, однако в конце сосания – никаких эмоциональных проявлений.

Лекция 8. Когнитивные теории личности

Слово «когнитивный» происходит от латинского глагола *cognoscere* – «знать». Психологи, сплотившиеся вокруг этого подхода, утверждают, что человек – это не машина, слепо и механически реагирующая на внутренние факторы или события во внешнем мире, напротив разуму человека доступно большее: анализировать информацию о реальной действительности, проводить сравнения, принимать решения, разрешать проблемы, встающие перед ним каждую минуту. Швейцарский психолог Жан Пиаже (1896 - 1980), поставив перед собой задачу выяснить, каким образом человек познает реальный мир, изучал закономерности развития мышления у ребенка и пришел к выводу, что когнитивное развитие представляет собой результат постепенного процесса, состоящего из последовательных стадий.

Развитие интеллекта ребенка происходит в результате постоянных поисков равновесия между тем, что ребенок знает, и тем, что, но стремится понять. Все дети проходят эти стадии развития в одной и той же последовательности, причем некоторые проходят через все стадии, тогда как у других развитие тормозится или блокируется на каком – то этапе из – за недостатка одного или нескольких необходимых факторов. Это продвижение вперед определяется совместным воздействием созревания нервной системы, опыта обращения с различными предметами и таких социальных факторов, как язык и воспитание.

Когнитивные теории личности исходят из понимания человека как «понимающего, анализирующего», поскольку человек находится в мире информации, которую надо понять, оценить, использовать. Поступок человека включает три компонента: 1) само действие, 2) мысль, 3) чувства, испытываемые при выполнении определенного действия. Внешне похожие поступки могут быть разные, т.к. мысли и чувства были иными. Оказавшись в реальной ситуации, человек не имеет возможности всестороннего анализа обстоятельств (мало времени, нехватка знаний), ему нужно решать, человек делает выбор и совершает поступок (бихевиористы тут заканчивают анализ поведения), но когнитивная и эмоциональная часть поступка еще не завершена,

поскольку сам поступок является источником информации, позволяющей формулировать или изменять мнение о себе или других. Психолог Зимбардо, изучая формы антисоциального поведения, сделал вывод, что большая часть таких отрицательных поступков может быть объяснена с помощью анализа ситуационных и межличностных факторов, а не диспозиционными устойчивыми личностными особенностями человека («он всегда такой»), напротив, даже «хорошие» люди могут совершать отрицательные поступки в сложных обстоятельствах и ситуациях. Ситуации создают потенциальные силы, способствующие актуализации или препятствующие реализации намерений, планов, отношений человека.

Находя или создавая соответствующий – удобный – накал ситуационных явлений, можно добиться кардинального изменения поведения людей за счет манипулирования отдельными частными характеристиками ситуации, и наоборот, не найдя такого, можно безрезультатно потратить много сил, организуя внешнее воздействие на людей. Субъективная интерпретация ситуаций есть более истинный фактор принятия, чем «объективное» значение этих ситуаций. Разные люди по-разному «видят», интерпретируют ситуации, в которых они действуют. Существует внутренняя изменчивость личных актуализируемых в конкретных ситуациях схем интерпретации, что является причиной неточного предсказания людьми своего собственного будущего поведения.