|  |
| --- |
| **Материалы к л**[**екции «Психика и сознание»**](http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/154-obshhaya-psixologiya/2989-2020-01-09-11-33-36) |

|  |
| --- |
|  |
| 1. Понятия «психика» и «сознание».2. Классификация психических явлений.3. Функции психики и сознания.4. Факторы психики.5. Структура психики.6. Измененные состояния сознания.

7.Сознанпие и самосознание**Понятия «психика» и «сознание»**Существует несколько пониманий понятий «психика» и «сознание», а так же их соотнесение друг с другом. Первое - широкое - равенство между собой понятий «психика» и «сознание». Второе понимание - отнесем его к среднему подходу - понимание психики как психики разумного человека. Психика наличествует у взрослого человека, чтобы данный факт произошел, человеку важно расти, развивать свое сознание и самосознание, мыслить. Третье соотнесение понятий «психика» и «сознание» провозглашает сознание как часть психики, ее сознательную часть, которая существует наравне с другими ее частями - эмоциональной, поведенческой.Отметим, что наиболее распространенным, чаще встречающимся является третье понимание понятий «психика» и «сознание». Далее вернемся к этим понятиям.Таким образом, дадим определения обоим понятиям.Психика - системное свойство высокоорганизованной материи (мозга), являющееся особой формой отражения субъектом объективной реальности.Сознание - высшая форма психического отражения действительности, использующая системы понятий, категорий.Необходимо отметить, что далее будем употреблять термины в этом понимании.**Классификация психических явлений**Психика познаваема нами через ее проявления, которые мы обнаруживаем в нашей обыденной жизни. Для более систематичного и наглядного представления психических явлений воспользуемся их классификацией. (Психические явления - субъективные переживания или элементы внутреннего опыта субъекта.)В классификации психических явлений по их устойчивости выделяют: процессы, состояния и свойства - это все формы проявления психики. Обратимся к таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процессы | Состояния | Свойства |
| Происходят в головном мозге человека и отражают динамику психических явлений: ощущений, восприятия, воображения, памяти, мышления, речи и т. д. | Позволяют регулировать общение человека с другими людьми: потребности, мотивы, цели, интересы, волю, чувства и эмоции, склонности, способности, знания и сознание. |
| Процессы необходимы для развития и динамического взаимодействия психических явлений в головном мозге.Выделяют процессы:Познавательные - ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, речь, внимание.Эмоциональные - чувства.Волевые - воля. | Временный          уровеньцелостного функционирования психики. (Примеры состояний: творческий                            подъем,страсть, стресс, апатия, меланхолия,         утомление.) | Качества, которые являются отличительной особенностью каждого человека. (Направленность, темперамент, характер, способности.) |

**Функции психики и сознания**Основное назначение психики - отражение и регулирование, - основные функции психики.Функция отражения тесно связана с функцией регуляции и взаимообусловлено ей, так же и функция регуляции зависима и обусловлена функцией отражения. (Как нет регулирования без поступившей информации, без отражения, так нет и отражения без предварительного регулирования поведения, настрой на отражение организма.)Взаимосвязь этих функций обеспечивает целостность психики в норме, единство всех психических проявлений, интеграцию всей внутренней психической жизни. Но т. к. человек живет в социуме, то также обеспечивают и непрерывное взаимодействие, взаимосвязь, интеграцию человека с окружающей средой.Чтобы понять какие функции выполняет сознание в жизни человека, необходимо рассмотреть условия его возникновения в жизни человека.Итак, сознание в жизни человека появляется с момента изготовления орудия труда в процессе деятельности. Здесь сталкивается не только потребность в инструменте труда со знанием как сделать инструмент, но и также знание непосредственного применения этого орудия в деятельности в будущем - это первая форма сознательной деятельности. (А также первое условие возникновения сознания в жизни человека.)Второе условие возникновения сознания - появление языка - системы кодов (символов), с помощью которых обозначаются предметы внешнего мира, связи между ними, различные взаимоотношения и т. д.Появляясь сознание выполняет определенные функции: опосредование, планирование, прогнозирование, регуляция деятельности и т.д.Эти функции непосредственно позволяют влиять сознательному человеку на свое поведение, мысли и т.п. А почему сознательному человеку? Дело в том, что человек постепенно развивает в себе свою разумность в деятельности, в общении с другими людьми.**Факторы психики (детерминанты)**Мы уже рассматривали неоднократно этот вопрос. Основные три фактора (детерминанты) психики: мозг, среда и деятельность.Мозг - внутренняя среда, которая обеспечивает жизнь психики.Среда - внешние факторы, которые формируют, развивают, воспитывают психику.Деятельность - развитие особенных черт в психике, ответственности, самоответственности, самовоспитания. (Пример, если человек стал преступником, то он не может во всех своих ошибках и промахах винить свои гены и окружающую среду, т.к. самосознание у него уже сформировано, и он отвечает за свои поступки.)Поговорим подробнее о мозговом субстрате. Как известно мозг человека представлен двумя полушариями - правым и левым, которые отличаются по выполняемой ими функции, назначению. Правое полушарие - художественное, чувствует природу, легко распознает рисунки, чувствует музыку, отличает мелодии. Первая сигнальная система здесь является ведущей (ощущения). Важно человеку для творчества. Левое полушарие - логическое, отвечает за сознание человека, очень технологично, в том смысле, что последовательно, преследует четкую цель, ограничено и задано сразу. Это вторая сигнальная система - речь. (Для того, чтобы развивать творчество, воображение, например, в Китае детей обучают писать, как правой рукой, так и левой. За счет этого происходит активация обоих полушарий, повышается уровень развития каждого человека.)Рассматривая вопрос об асимметрии полушарий, важно отметить понятие о локализации в полушариях головного мозга основных функций, которые перерабатывают всю информацию в психическом мире человека.Существует несколько подходов к пониманию локализации основных функций:1) узкий локализационизм - каждая функция связана со своим кусочкоммозга;2) позиция, которая придерживается мнения, что все за все отвечает;3) динамический локализационизм (Лурия А.Р.) - истина посередине, есть компенсаторные функции. Частичная дополняемость функций друг другом.Например, утратив затылочную часть мозга человек не полностью разучивается видеть, а лишь какие-то аспекты мира - цвета; круглые предметы, или не отличает буквы от цифр. Может нарисовать круг, но, если его просят написать нуль, человек не знает, что от него хотят.Основные локализации: слух - височные зоны, обоняние - обонятельные луковицы в лобной доле, зрение - затылочная зона мозга, тактильность - в двигательной коре и мозжечке, вкус - через таламус.**Структура психики**Итак, в нашем понимании [сознание](http://www.vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/186-psixofiziologiya/2107-psixofiziologiya-poznavatelnoj-sfery-?start=5) - часть психики, что и отмечено в третьем подходе в первом вопросе нашей лекции.Вопрос о структуре психики очень сложный и неординарный в своем решении. Многие психологи выделяют наиболее важный для них самих аспект в рамках их теории исследования человека. Наиболее известной в психологии является структура психики предложенная Зигмундом Фрейдом.В структуре психики Фрейд выделил:Сверхсознание - сверх - Я - супер -Эго;Сознание - Я - Эго;Бессознательное - Ид - Оно. Деление психики на сознание и бессознательное является основной предпосылкой психоанализа. Сознание рассматривается, как качество психического, которое может присоединяться или не присоединяться к другим его качествам. Сознательное - надежно воспринятое, но долго таковым быть не может, т.к. актуализируются свои личные, внутренние, глубинные представления и то, что воспринимается уже не только сознательное, но и какое-то еще. Это и не бессознательное, т. к. его вообще нельзя осознать. Это предсознательное. Расположение элементов психоки уложено З. Фрейдом в схему:

|  |
| --- |
| СознаниеПредсознаниеБессознательное |

**Бессознательное человека** - совокупность биологических, прежде всего сексуальных, инстинктов, желаний, влечений. Сфера закрыта от сознания в силу запретов, налагаемых обществом. Принцип удовольствия - требует удовлетворить потребности.Существуют душевные процессы, представления, которые не целиком сознательны, а есть в них и более глубокий пласт, копится он, копится и получается так, что он уже больше осознанного. Происходит вытеснение. Если это частичное или временное вытеснение, то хватает немного энергии и человек вспоминает то, что вытеснил - это энергия сопротивления. То, что человек вытесняет полностью - бессознательное.**Сознание** - формируется под влиянием личности, живет по принципу реальности и постоянно находится в конфликте между напирающей энергией инстинктов бессознательного, цензурных запретов совести и общества, которые диктует свои правила и нормы.Если бы существовала только бессознательная часть рядом с сознанием, психика была бы более простой. Это не так. Существует еще так называемое Я- идеальное или Сверх-Я. Идеал-Я начинает формироваться с момента принятия в себе выражения отношения к родителям, их высшего начала в нас. Также идеал-Я включает все высшие требования, предъявляемые человеку из среды. (Если сначала это опыт отца, потом учителя и др. авторитеты.) Все заповеди и запреты составляют совесть и моральную цензуру, несогласие между ними ощущается как чувство вины.**Сверх сознание**- общественные нормы, порядки, правила, законы, запреты и поощрения, которые хорошо укоренились в сознании и поведении человека. Моральные категории личности, критика, цензура.Если в этой борьбе перетягивает бессознательное, то совесть, стыд одолевает Я. А если сверх сознание - то это творчество, искусство, труд человека.Другая структура психики представлена у последователя, который отошел в итоге от Фрейда - это Карл - Густав Юнг. Его идеи сводятся к выделению тоже трех частей в психике, но частей отличных. Итак, он выделил: сознание, индивидуальное бессознательное и коллективное бессознательное.**Коллективное бессознательное** состоит из психических первообразов архетипов. Оно составляет филогенетический опыт человека, идентично у всех людей и образует всеобщее основание психической жизни человека. Несколько архетипов, выделяемых К.-Г. Юнгом: тень - те личностные черты, которые отрицались или игнорировались; анима/анимус - представленность женского и мужского в человеке; самость - целостность, гармония человека.**Индивидуальное бессознательное** можно познать через «комплексы» - совокупность психического содержания, заряженного одной эмоцией, аффектом. Комплексы проявляются через симптомы, следовательно, взаимодействовать с ними можно через устранение симптомов. А для устранения комплекса важно его извлечь из бессознательного, переосознать и изменить эмоциональный знак.Опираясь на современные квинтэссенции подходов, можно говорить о регрессии. Здесь стоит говорить об актуальном состоянии человека, той его насущной потребности, в состоянии которой он находится. Не возможно не задумываясь над своими потребностями, пытаться осознать и отказаться от них. Но смотреть на них с другой точки зрения бывает очень важным. До конца не можем быть уверенными в том, что воспринимаем, так как это только наши чувства, другому они не доступны. Совершая регрессионный скачок, можем переместиться как в свое прошлое, так и в свое будущее. Но вытолкнет нас в то состояние, которое является противоположным нашему состоянию сейчас. (Пример, про женщину, которая оказалась в состоянии много веков назад в пещере. Там жила она в семье, где было 12 детей. Пещеру засыпало снегом. К весне живы были только она и ее отец.)Задумываться над своей активностью и стараться осознавать цель своей деятельности, тогда человек сможет хоть частично понимать свои потребности.Человек психически активное существо. Виды психической активности рассмотрены в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | Внутренняя | Внешняя |
| Осознанная | Деятельность | ДеятельностьПоведение |
| неосознанная | Внутренняя              активность(функции, процессы) | поведение |

Можно вспомнить другую классификацию, разделить психику на внешнюю и внутреннюю. Внешняя - экзопсихика. Внутренняя - эндопсихика - самосознание. Самосознание позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе. Это предполагает целостность внутреннюю, постоянство личности, которая может оставаться самой собой, несмотря на изменение ситуации.Самосознание формируется в процессе общения с другими людьми и связано с оцениванием себя, зависящем от успешности деятельности человека. Главная его функция - сделать доступным для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя (если низко оценил - заняться самосовершенствованием).**Измененные состояния сознания**

|  |
| --- |
| Известны феномены различных состояний сознания человека. Два состояния постоянно сопровождают жизнь человека: сон и бодрствование. Сон как время отдыха и бодрствование как время активности человека. |

К измененным состояниям сознания относят: медитацию и патологические состояния сознания. **[Медитация](http://www.vashpsixolog.ru/self-regulation/89-ways-sel/1521-theoretical-framework-methods-and-feasibility-of-self-regulation?start=1)** - умственное действие, направленное на приведение психики человека в состояние углубленной сосредоточенности, которая является результатом и объективной характеристикой этого состояния. (Устранение крайних эмоциональных проявлений.)**Патологические состояния сознания** предполагают изменение состояния сознания путем приема наркотического веществе, алкоголя, которые изменяют деятельность головного мозга. Эти вещества или ускоряют, или замедляют передачу сенсорных сигналов, что мешает нервным центрам полно функционировать. Применение этих средств может привести к психологической и физической зависимости человека. |

[**Сознание и самосознание**](https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/253029907/4)**в**[**психологии**](https://v-doc.ru/msk/speciality/psihologiya)

Сознание – высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности (Столяренко, 1999).

Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям.

Выделяют следующие свойства сознания: построение отношений, познание и переживание. Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Действительно, основной функцией мышления является выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоции – формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные процессы самооценки и самосознания. Реально существуя в едином потоке сознания, образ и мысль могут, окрашиваясь эмоциями, становиться переживанием. «Осознание переживания – это всегда установление его объективной отнесенности к причинам, его вызывающим, к объектам, на которые оно направлено, к действиям, которыми оно может быть реализовано» (С.Л. Рубинштейн).



Рис. 1. Функции, свойства сознания

Сознание развивается у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось, и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Сознание возможно лишь в условиях существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

В онтогенезе сознание ребенка развивается сложным, опосредствованным путем. Психику ребенка, младенца, вообще говоря, нельзя рассматривать как изолированную, самостоятельную психику. С самого начала существует устойчивая связь психики ребенка и психики матери. В пренатальный период и в постнатальный эту связь можно назвать психической (чувственной) связью. Но ребенок является вначале только пассивным элементом этой связи, воспринимающей субстанцией, а мать, являясь носителем психики, оформленной сознанием, уже в состоянии такой связи, по-видимому, передает в психику ребенка не просто психофизическую, но и оформленную сознанием человеческую информацию. Второй момент – это собственно деятельность матери. Первичные органические потребности ребенка в тепле, психологическом комфорте и пр. организуются и удовлетворяются извне любовным отношением матери к своему ребенку. Мать любящим взглядом «вылавливает» и оценивает все ценное, с ее точки зрения, в первоначально беспорядочной реактивности организма ребенка и плавно, постепенно, любящим действием отсекает все отклоняющееся от социальной нормы. Здесь важно и то, что нормы развития уже всегда есть в каком-то определенном виде в человеческом обществе, в том числе и нормы материнства. Так, любовью к ребенку мать как бы вытягивает ребенка из органической реактивности, бессознательности и выводит, втягивает в человеческую культуру, в человеческое сознание. Фрейд отмечал, что «мать учит любить ребенка», она действительно вкладывает свою любовь (отношение) в психику ребенка, поскольку мать (ее образ) является для чувств и восприятия ребенка действительным центром всех актов, всех благ и неприятностей. Затем наступает следующий акт развития, который можно назвать первичным актом сознания – это идентификация ребенка с матерью, т. е. ребенок пытается поставить себя на место матери, подражать ей, уподобить себя ей. Эта идентификация ребенка с матерью является, по-видимому, первичным человеческим отношением. В этом смысле первичное – не предметное отношение, а отношение сознания, первичная идентификация с культурным символом. Мать здесь дает прежде всего культурный образец социального поведения, а мы, конкретные люди, только следуем этим образцам. Важны выполнение, активная деятельность ребенка по воспроизведению образцов человеческого поведения, речи, мышления, сознания, активная деятельность ребенка по отражению окружающего мира и регуляции своего поведения.

Но выполнение смысла культурного символа, образца влечет за собой рационализированный им слой сознания, который может относительно самостоятельно развиваться посредством механизма рефлексии, анализа (мыследеятельность). В некотором смысле, осознание противоположно рефлексии. Если осознание есть постижение целостности ситуации, дает картину целого, то рефлексия, напротив, разделяет это целое, например, ищет причину затруднений, осуществляет анализ ситуации в свете цели деятельности. Таким образом, осознание является условием рефлексии, но в свою очередь рефлексия является условием для более высокого, глубокого и верного осознания, понимания ситуации в целом. Наше сознание в своем развитии испытывает многие идентификации, но выполняются, реализуются отнюдь не все. Эти нереализованные потенции нашего сознания и составляют то, что мы обычно обозначаем термином «душа», которая есть большей частью несознаваемая часть нашего сознания. Хотя, если быть точным, то нужно сказать, что символ как бесконечное содержание сознания в принципе нереализуемо до конца, и это является условием периодического возвращения сознания к себе. Отсюда следует третий фундаментальный акт сознания («развитие сознания») – осознавание своего невыполненного желания. Так круг развития замыкается и все возвращается к своему началу.

Выделяют два слоя сознания.

I. Бытийное сознание (сознание для бытия), включающее в себя: 1) биодинамические свойства движений, опыт действий;

2) чувственные образы.



Рис. 2. Развитие сознания

II. Рефлективное сознание (сознание для сознания), включающее в себя: 1) значение; 2) смысл.

Значение – содержание общественного сознания, усваиваемое человеком; это могут быть операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения – понятия.

Смысл – субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Непонимание связано с трудностями осмысления значений. Процессы взаимной трансформации значений и смыслов (осмысление значений и означение смыслов) выступают средством диалога и взаимопонимания.

На бытийном слое сознания решаются очень сложные задачи, т. к. для эффективного в той или иной ситуации поведения необходима актуализация нужного в данный момент образа и нужной двигательной программы, т. е. образ действия должен вписываться в образ мира. Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносится со значением (рефлективного сознания). Мир человеческих ценностей, переживаний, эмоций соотносится со смыслом (рефлективного сознания).

Мир производственной, предметно-практической деятельности соотносится с биодинамической тканью движения и действия (бытийного слоя сознания). Мир представлений, воображений, культурных символов и знаков соотносится с чувственной тканью (бытийного сознания). Сознание рождается и присутствует во всех этих мирах. Эпицентром сознания является сознание собственного «Я». Сознание: 1) рождается в бытии, 2) отражает бытие, 3) творит бытие. Функции сознания: 1) отражательная, 2) порождающая (творчески-креативная), 3) регулятивно-оценочная, 4) рефлексивная – основная функция, характеризует сущность сознания. В качестве объекта рефлексии может выступать: 1) отражение мира, 2) мышление о нем, 3) способы регуляции человеком своего поведения, 4) сами процессы рефлексии и 5) свое личное сознание.



Рис. 3. Структура сознания

Бытийный слой содержит в себе истоки и начала рефлективного слоя, поскольку значения и смыслы рождаются в бытийном слое. Выраженное в слове значение содержит: 1) образ, 2) операционное и предметное значение, 3) осмысленное и предметное действие. Слово, язык не существует только как язык, в нем объективировались формы мышления, которые нами и овладевают через использование языка.

Язык и объективированные в нем формы мышления – это определенным образом рационализированные формы сознания, которые обретают видимую самостоятельность, но в действительности являются только вершиной айсберга. Рефлектированные, рациональные структуры сознания имеют в своем основании другое содержание, источник и энергию образования этих рациональностей. Рациональные структуры являются только частной реализацией базовых оппозиций сознания, во-вторых, в сознании часто наличествуют конфликтующие структуры. И разрешение таких конфликтов, освобождение энергии сознания для следующего цикла развития возможно только через акты осознания на себе (в том смысле, что все психическое содержание, подлежащее осознанию, уже существует и функционирует в моей психике, и только то, что живет во мне, я и могу осознать, осознать же что-то внешнее невозможно).

Функция организации сознания (ее задача и смысл) состоит в освобождении психической энергии сознания, в расширении горизонтов сознания и, что самое главное, в создании оптимальных и необходимых условий для нового цикла развития.

Поскольку сознание, рассмотренное извне, объективно является определенной знаковой структурой и структурой объективированного мышления, то его можно довольно объективно исследовать и описывать. Но внешняя структура как-то указывает на внутреннюю, имплицирует ее, поэтому возможен переход к пониманию внутренних содержаний сознания.

Венцом развития сознания является формирование самосознания, которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе. Мерилом для человека в его отношении к себе являются, прежде всего, другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.

Осознание себя в качестве устойчивого объекта предполагает внутреннюю целостность, постоянство личности, которая, независимо от меняющихся ситуаций, способна при этом оставаться сама собой. Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое. Главная функция самосознания – сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя; если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться самоусовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта.

Только благодаря осознанию своей индивидуальности возникает особая функция – защитная: стремление защитить свою индивидуальность от угрозы ее нивелирования.

Для самосознания наиболее значимо стать самим собой (сформировать себя как личность), остаться самим собой (невзирая на мешающие воздействия) и уметь поддерживать себя в трудных состояниях. Для того чтобы самоактуализироваться, стать самим собой, лучшим из того, чем ты способен стать, надо: осмелиться полностью погрузиться во что-либо без остатка, забыв свои позы, преодолев желание защиты и свою застенчивость, и переживать это нечто без самокритики; решаться делать выбор, принимать решения и брать на себя ответственность, прислушиваться к себе самому, дать возможность проявляться своей индивидуальности; непрерывно развивать свои умственные способности, реализовывать свои возможности полностью в каждый данный момент.

**Самосознание**

В социальной психологии выделяют три сферы, в которых осуществляется становление, формирование личности: деятельность, общение, самосознание.

В ходе социализации расширяются и углубляются связи общения человека с людьми, группами, обществом в целом, происходит становление в человеке образа его «Я». Образ «Я», или самосознание (представление о себе), не возникает у человека сразу, а складывается постепенно на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает 4 компонента (по В.С. Мерлину):

• сознание отличия себя от остального мира;

• сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности;

• сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;

• социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

В современной науке существуют различные точки зрения на генезис самосознания. Традиционным является понимание самосознания как исходной генетически первичной формы человеческого сознания, основывающейся на самоощущениях, самовосприятие человека, когда еще в раннем детстве формируется у ребенка целостное представление о своем физическом теле, о различении себя и всего остального мира. Исходя из концепции «первичности» указывается, что способность к самопереживанию оказывается особой универсальной стороной самосознания, которая его порождает.

Существует и противоположная точка зрения (С.Л. Рубинштейн) согласно которой самосознание – высший вид сознания, возникший как результат развития сознания. Не сознание рождается из самопознания, из «Я», а самосознание возникает в ходе развития сознания личности.

Третье направление психологической науки исходит из того, что осознание внешнего мира и самосознание возникли и развивались одновременно, едино и взаимообусловленно. По мере объединения «предметных» ощущений складывается представление человека о внешнем мире, а в результате синтеза самоощущений – о самом себе. В онтогенезе самосознания можно выделить два основных этапа: на первом этапе формируется схема собственного тела и формируется «чувство Я». Затем по мере совершенствования интеллектуальных возможностей и становления понятийного мышления самосознание достигает рефлексивного уровня, благодаря чему человек может осмысливать свое отличие в понятийной форме. Поэтому рефлексивный уровень индивидуального самосознания всегда остается внутренне связанным с аффективным самопереживанием. Исследования показали, что самоощущение контролируется правым полушарием мозга, а рефлексивные механизмы самосознания – левым полушарием.

Критерии самосознания: 1) выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды); 2) осознание своей активности – «Я, управляю собой»; 3) осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»); 4) моральная оценка себя, наличие рефлексии – осознание своего внутреннего опыта.

Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое.

При анализе динамической структуры самосознания используют два понятия: «текущее Я» и «личностное Я». «Текущее Я» обозначает конкретные формы осознания себя в текущем настоящем, то есть непосредственные процессы деятельности самосознания. «Личностное Я» – это устойчивая структурная схема самоотношения, ядро синтеза «текущих Я». В каждом акте самосознания одновременно выражены элементы самопознания и самопереживания.

Поскольку самоотражаются все процессы сознания, постольку человек может не только осознавать, оценивать и регулировать собственную психическую деятельность, но и сознавать себя сознающим, самооценивающим.

В структуре самосознания можно выделить: 1) осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего «Я» («Я как действующий субъект»); 2) осознание своих реальных и желаемых качеств («Реальное Я» и «Идеальное Я»); 3) познавательные, когнитивные представления о себе («Я как наблюдаемый объект»); 4) эмоциональное, чувственное представление о себе. Таким образом, самосознание включает в себя:

• самопознание (интеллектуальный аспект познания себя);

• самоотношение (эмоциональное отношение к самому себе).

Наиболее известная в современной науке модель структуры самосознания предложена К. Юнгом и основана на потивопоставлении осознаваемых и неосознаваемых элементов человеческой психики (Юнг, 1993; 1994; 2000). Юнг выделяет два уровня самоотображения. Первый – субъект всей человеческой психики – «самость», которая персонифицирует как сознательные, так и бессознательные процессы, и поэтому есть как бы тотальная личность. Второй уровень – форма продления «самости» на поверхности сознания, осознаваемый аспект, сознательное.

«Я». Когда человек думает: «Я знаю себя», «Я чувствую, что а устал», «Я ненавижу себя», то в этом случае он является одновременно и субъектом и объектом. Несмотря на идентичность «Я»-субъекта и «Я»-объекта, все же необходимо их различать – принято называть первую сторону личности – «Я», а вторую – «самостью». Различие между «Я» и самостью относительно. «Я» является наблюдающим началом, самостъ – наблюдаемым. «Я» современного человека научилосъ наблюдать за его самостью и чувствами, как если бы чем-то отличным от него. Однако «Я» может наблюдать и за своей склонностью наблюдать – и в этом случае то, что сначала было «Я», становится самостью.

Гуманистические психологи рассматривают самость как целенаправленность всей личности на осуществление максимума потенциальных возможностей индивида.

Мерилом для человека в его отношении к себе являются прежде всего другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.

Для самосознания наиболее значимо стать самим собой (сформировать себя как личность), остаться самим собой (невзирая на мешающие воздействия) и уметь поддерживать себя в трудных состояниях.

В структуре самосознания можно выделить 4 уровня: в непосредственно-чувственный уровень – самоощущение, самопереживание психосоматических процессов в организме и собственных желаний, переживаний, состояний психики, в результате достигается простейшая самоидентификация личности; в целостно-образный, личностный уровень – осознание себя как деятельного начала, проявляется как самопереживание, самоактуализация, отрицательная и положительная идентификация и поддержание аутоидентичности своего «Я»;

• рефлексивный, интеллектуально-аналитический уровень – осознание личностью содержания собственных мыслительных процессов личности, в результате возможно самонаблюдение, самоосмысление, самоанализ, саморефлексия;

• целенаправленно-деятельный уровень – своеобразный синтез трех рассмотренных уровней, в результате выполняются регулятивно-поведенческие и мотивационные функции через многочисленные формы самоконтроля, самоорганизации, саморегламентации, самовоспитания, самоусовершенствования, самооценки, самокритики, самопознания, самовыражения.

Информационное наполнение структур самосознания связано с двумя механизмами его деятельности: уподоблением, отождествлением себя с кем-то или чем-то («самоидентификация») и интеллектуальным анализом своего «Я» (рефлексия и саморефлексия).

В целом можно выделить три пласта сознания человека: 1) отношение к себе; 2) отношение к другим людям; 3) ожидание отношения других людей к себе (атрибутивная проекция).

Отношение к другим людям, осознание этого отношения бывает качественно различным: 1) эгоцентрический уровень отношений (отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям («Если мне помогают, то – хорошие люди»)); 2) группоцентрический уровень отношений («Если другой человек принадлежит к моей группе, он – хороший»); 3) просоциальный уровень («Другой человек – это самоценность, уважай и прими другого человека таким, каков он есть», «Поступай с другим так, как ты бы хотел, чтобы поступали с тобой»); 4) эстохолический уровень – уровень исходов («Каждый человек находится в определенном соотнесении с духовным миром, с богом. Милосердие, совесть, духовность – главное в отношении к другому человеку»).

При всех психических заболеваниях самосознание поражается раньше, чем предметное сознание. Существуют специфические расстройства самосознания:

• деперсонализация, когда происходит утрата своего «Я», все происходящее в своей психике люди воспринимают как бы со стороны, как что-то внешнее или чужое;

• расщепление ядра личности. Оно как бы раздваивается, больные жалуются на постоянное присутствие двух чуждых начал, конфликтующих между собой. Каждое из этих начал, «Я», обладало памятью, индивидуальностью, утверждало собственную жизненную целостность, но не признавало саму мысль о возможном существовании других начал;

• нарушение телесной идентификации, когда люди жалуются, что части своего тела воспринимают как что-то от них отдельное;

• крайние формы нарушения самосознания (дереализация), когда утрачивается чувство реальности не только своего бытия, но появляются сомнения в подлинности существования всего окружающего мира.

Взаимодействие сознания и подсознания В зоне ясного сознания находит свое отражение малая часть одновременно приходящих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания, используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. Многие наблюдения [психологов](https://v-doc.ru/msk/docs/psiholog) показали, что в зону ясного сознания в данный момент попадают те объекты, которые создают препятствия для продолжения прежнего режима регулирования. Возникшие затруднения привлекают внимание, и они таким образом осознаются.

Осознание затрудняющих регуляцию или решение задачи обстоятельств способствует нахождению нового режима регулирования или нового способа решения, но как только они найдены, управление вновь передается в подсознание, а сознание освобождается для разрешения вновь возникающих трудностей. Эта непрерывная передача управления обеспечивает человеку возможность решать все новые задачи, опирается на гармоничное взаимодействие сознания и подсознания. Сознание привлекается к данному объекту только на короткий интервал времени и обеспечивает выработку гипотез в критические моменты недостатка информации. Типовые, часто встречающиеся в обычной обстановке задачи человек решает подсознательно, реализуя автоматизмы. Автоматизмы подсознания разгружают сознание от рутинных операций (ходьба, бег, профессиональные навыки и т. п.) для новых задач, которые в данный момент могут быть решены только на сознательном уровне. Многие знания, отношения, переживания, составляющие внутренний мир каждого человека, не осознаются им, и вызываемые ими побуждения обусловливают поведение, не понятное ни для него самого, ни для окружающих. Бессознательная регуляция может рассматриваться как целенаправленная лишь в том смысле, что после достижения определенной цели происходит снижение напряжения так же, как и при осознанном управлении. З. Фрейд показал, что бессознательные побуждения лежат в основе многих очагов скрытого напряжения, которые могут порождать психологические трудности адаптации и даже заболевания (Фрейд, 1989; 1991; 2005).

Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным. Для этого нужно выразить его словами – вербализовать. Выделяют: 1) подсознательное – те представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти в сознание; 2) собственно бессознательное – такое психическое, которое ни при каких обстоятельствах не становится сознательным.

З. Фрейд считал, что бессознательное – это не столько те процессы, на которые не направляется внимание, сколько переживания, подавляемые сознанием, такие, против которых сознание воздвигает мощные барьеры.

Человек может прийти в конфликт с многочисленными социальными запретами, в случае конфликта у него нарастает внутренняя напряженность и в коре мозга возникают изолированные очаги возбуждения. Для того чтобы снять возбуждение, нужно прежде всего осознать сам конфликт и его причины, но осознавание невозможно без тяжелых переживаний, и человек препятствует осознанию, эти тяжелые переживания вытесняются из области сознания. Однако это не означает, что очаги возбуждения разрушаются. Длительное время они могут сохраняться в заторможенном состоянии, такой ущемленный очаг может быть очень глубоко запрятан, но при неблагоприятных условиях он может выявиться и оказывать травмирующее влияние на состояние человека, вплоть до развития психического заболевания.

Для исключения такого болезнетворного влияния необходимо осознать травмирующий фактор и переоценить его, ввести его в структуру других факторов и оценок внутреннего мира и тем самым разрядить очаг возбуждения и нормализовать психическое состояние человека. Только такое осознание устраняет травмирующее воздействие «неприемлемой» идеи или желания. Заслуга З. Фрейда в том, что он сформулировал указанную зависимость и включил ее в основу своей [терапевтической](https://v-doc.ru/msk/docs/terapevt) практики «психоанализа».

Психоанализ включает поиск скрытых очагов напряженности, возникающих при вытеснении неприемлемых желаний, и осторожную помощь человеку в сознании и переоценке тревожащих его переживаний. Психоанализ включает поиск очага (его вспоминание), вскрытие его (перевод информации в словесную форму), переоценку (изменение системы установок, отношений) переживания в соответствии с новой значимостью, ликвидацию очага возбуждения, нормализацию психического состояния человека. Психоанализ – процедура длительная и требующая доверительного общения человека с психоаналитиком.