# Сознание и самосознание

личности как высшая форма человеческой психики

Современная психология определяет сознание как внутреннюю модель внешнего мира. Благодаря этой модели и становится возможным осознанное поведение человека. Оно проявляется в анализе прошлого, отражении сегодняшнего и планировании будущего. Вероятен и положительный перенос чужого опыта. Все это присуще лишь человеку, потому представляется возможным говорить о сознании как специфической данности человека.

Наиболее качественной особенностью человеческой психики выступает наличие сознания, являющегося в своем отношении вершиной психического отражения.

Сознание — это такое отражение, в котором объективная действительность как бы отделяется от субъективного к ней отношения человека. Поэтому в образе сознания выделяются две плоскости: объективная (Мир) и субъективная (Я), личное переживание, отношение к предмету.

Например, вы читаете книгу, проникаясь сюжетом, не осознавая при этом, не контролируя того, как воспринимаете слова и мысли, листаете страницы, сидите в кресле дома. В вашей психике отражены события, которые описываются в данной книге, психологически вы существуете в книжной реальности. Но вот раздался звонок в дверь, которую нужно открыть, и тут начинает работать сознание: это дом, это книга, это “Я”, который здесь живет и то-то читает. Вы наблюдаете себя как бы со стороны, выделяетесь из объективных условий, а поэтому они предстают перед вами в сознательном образе. Вы понимаете, что дом, книга и все остальное существуют сами по себе, объективно, а ваше чтение, переживания и впечатления вторичны, субъективны, принадлежат только вам. Становится понятно, что это не одно и то же: объективный мир и его образ в конкретном человеке. Сознание — это принятие, осознание реального, вне зависимости от личности существующего бытия.

Невозможно принять и познать Мир, не вычленив в нем себя и свое субъективное “Я” из отраженного мира. С. Л. Рубинштейн отмечал, что наличие сознания позволяет нам находить, выделять и систематизировать объективные, устойчивые свойства мира. Без участия сознания нереально истинное, человеческое познание, хотя одно не исчерпывается другим.

Тема о происхождении, природе и сущности сознания всегда была одной из центральной и дискуссионной для психологии и философии. Существует классическая диалектико-материалистическая конструкция, согласно которой “бытие определяет сознание”. Данная схема одинаково действенна и в обратном направлении: сознание непременно определяет бытие человека. Суть человеческого бытия заключается во взаимодействии и общении индивида с другими людьми.

Отключение сознания

“Отключение сознания” — это показатель того, что мы уже закрепили свои умения и навыки. Сознание работает, пока мы учимся читать и писать, играть на фортепьяно или в теннис, кататься на лыжах или водить машину. Но только до тех пор, пока полученные практические знания не войдут в нашу плоть и кровь. После этого неповоротливое сознание будет только мешать. Лыжник, думающий над тем, какое сделать движение, обязательно упадет, пианист — сфальшивит.

“Бессознательное — незаменимый и эффективный помощник”, - пишет психолог Тимоти Уилсон. Оно управляет нашей повседневной жизнью, запуская автоматизированные действия. “Бессознательное как будто выпускает на свободу множество живущих у нас в голове зомби, которые запрограммированы на выполнение отдельного относительно простого задания”, — пишет американский исследователь Кристоф Кох. Этот автоматизм освобождает голову для решения нестандартных, творческих задач — в те редкие моменты нашей жизни, когда случается что-то необычное, ситуация перестает быть стереотипной и наш мозг не может сходу подобрать нужную программу. Вот тогда незамедлительно включается сознание.

Однако такое включение обходится дорого. По оценкам некоторых ученых, работа сознания поглощает порядка 80% энергетических ресурсов мозга. На долю бессознательного остается лишь 20%. Чтобы найти нестандартное решение, нервная система должна создать новые нейронные связи. За несколько секунд необходимо активизировать сигнальные вещества — гормоны и нейромедиаторы, которые переносят нервные импульсы (то есть информацию) между клетками и нервными волокнами. Кроме этого, нужно ввести в работу белки-рецепторы и важные биохимические реакции, а для экономии внутренних сил притормозить другие функции организма. На первый план выходит решение одной-единственной интеллектуальной задачи.

Сознательная деятельность — роскошь, которую организм может себе позволить лишь изредка.

Поэтому при малейшей возможности мозг переключается на “автопилот” бессознательного. Он работает быстро, точно и “дешево”. Эта сигнальная система пережила многие тысячелетия эволюции. С ее помощью мы до сих пор ориентируемся в окружающем мире. У нас в голове неутомимо работает спасительный мощный фильтр.

Каждую секунду наше восприятие подвергается массированному обстрелу миллионами бит информации, осмыслить которую мы просто не в состоянии. Например: Удобно ли сидеть на стуле? Не тесна ли одежда? Кто-то прошел по коридору. Кофе уже остыл. Наше сознание осваивает не более 40 бит в секунду. Куда девается остаток? Оседает в глубинах мозга. Только это и предохраняет рассудок от угрожающей ему лавины чувственных впечатлений.

Бессознательное

Бессознательное никогда не отключается. Мозг постоянно активен и настроен на получение информации. По большей части она усваивается и сохраняется неосознанно, но потом в определенной ситуации активизируется и влияет на поведение человека. Такое обратное действие скрытых ресурсов мозга испытали на себе студенты, участвовавшие в экспериментах американского психолога Джона Барга. Он предложил разным группам испытуемых поработать со словесными тестами. В одном мелькали слова, так или иначе связанные с темой преклонного возраста — “морщины”, “сентиментальный”, “Флорида” (штат, в который всегда стремились перебраться американцы, выйдя на пенсию). Дж. Барг зафиксировал, что молодые люди из этой группы, выходя из аудитории, двигались скованно, медленнее других, шаркая ногами. Очевидно, обработанные ими понятия каким-то образом пробудили в них поведенческие стереотипы, характерные для стариков.

Способность бессознательно поглощать, а потом в нужные моменты отдавать информацию, эффективно используют специалисты по маркетингу. Они прекрасно знают: много раз повторенные названия товаров, их вид и доходчивый слоган откладываются в бессознательной памяти и со временем начинают восприниматься как что-то знакомое и близкое. И человек, не отдавая себе отчета, покупает разрекламированные товары.

Бессознательное может стать невольным предателем. Его так легко ввести в заблуждение и использовать даже в не слишком благовидных целях. Когда ученые поняли, как много информации проникает в мозг, минуя сознание, показалось, что найден простой и надежный способ манипуляции человеческой психикой.

25-й кадр

В 1957 году американский специалист по маркетингу Джеймс Вайкари обнародовал скандальные результаты своих экспериментов.

Несколько десятилетий назад во многих городах Америки происходили довольно странные вещи: после очередного сеанса люди, выходившие из кинотеатра, буквально осаждали ближайшего продавца попкорна, обуреваемые желанием немедленно отведать именно это лакомство.

В чем причина столь необычного ажиотажа?

Ответ прост. Это был результат так называемого 25-го кадра ЦРУ: в течение фильма к двадцати четырем кадрам в секунду добавлялся еще один — с рекламой попкорна, который действовал на зрителей, хотя они его и не замечали.

Начиная с 50-х годов КГБ, ЦРУ и другие спецслужбы разных стран для подготовки агентов и дипломатов использовали засекреченную методику интенсификации обучения!

В ее основе лежал метод, широко известный в мире как “эффект 25-го кадра”. В чем же суть метода?

Современная психология различает у человека два диапазона восприятия: сенсорный (осознанный) и субсенсорный (неосознанный), при котором информация усваивается, минуя сознание. Например, если человеку последовательно демонстрировать с экрана иностранные слова с их переводом со скоростью 25 пар в секунду, то сознание эту информацию воспринимать не будет. Однако, как показывают многочисленные эксперименты, на уровне подсознания эти сигналы принимаются и обрабатываются центрами нашего головного мозга. Это открытие, к сожалению, в первую очередь стали использовать в рекламе, предвыборных кампаниях.

Но основная цель подобных методик — реализовывать скрытые резервы головного мозга. Информация, предъявляемая в субсенсорном режиме восприятия, усваивается человеком с эффективностью, в тысячи раз превышающей норму. Способностью к сверхзапоминанию наделен не только гений, но и нормальный средний человек. Применение суггестологического метода обучения доказывает это. Ученые связывают такие возможности с тем, что у людей 97% психологической деятельности протекает на уровне подсознания и только 3% — на осознаваемом уровне.

В наше время на основе этого метода были разработаны, запатентованы и выпущены программы обучения иностранным языкам и технике быстрого чтения — “Intell”. Чем же отличаются эти программы от других?

Самое главное, что все обучение не требует от обучаемого каких-либо значительных усилий и зубрежки, которыми обязательно сопровождается изучение иностранного языка. Единственное, что необходимо, — это время, телевизор и концентрация внимания. Урок длится 45 минут и делится на три пятнадцатиминутки: “вижу”, “вижу и слышу”, “работаю”. Первые пятнадцать минут вы смотрите на экран, где мелькают пары слов со скоростью 25 кадров в секунду, на которых вам и нужно сконцентрировать свое внимание. На следующем этапе урока уже в обычном режиме вы просматриваете слова и слушаете их правильное произношение. А в конце занятия вы будете “доставать” из памяти увиденные пары слов с помощью специальной методики.

После 60 — 70 часов способный человек может пополнить свой словарный запас семью тысячами иностранных слов и выражений. И очень важно, что слова эти остаются в памяти долгие годы, даже если язык не используется. При традиционных занятиях на это уйдет не меньше полутора лет интенсивной работы.

В 1987 году Институтом высшей нервной деятельности и нейрофизиологии РАН было дано официальное заключение о полной безопасности и полезности этого метода обучения для взрослых и школьников, так как в результате его использования память и внимание человека улучшаются в 10-12 раз, а скорочтение — в 3-5 раз.

Обучение по программе “Intell” можно проводить самостоятельно, и всей семьей, и с друзьями. Очень эффективно использование этих методик для работы со студентами. Единственное условие полная концентрация. Обучение по системе “Intell” универсально: созданы специальные программы для начинающих детей, для бизнесменов, бухгалтеров, экономистов, программистов, медиков по изучению английского, немецкого, французского, итальянского, испанского, финского, японского языков.

Самосознание

Интерес человека к себе, к своему “Я”, издавна был предметом особого внимания. И кто знает, может быть, именно из этого интереса и возникла сама психология как наука. Поведение человека всегда, так или иначе, сочетается с его представлением о себе (“образ “Я””) и с тем, каким он хотел бы быть. Изучение свойств самосознания адекватности самооценок представляется любопытным в связи с формированием жизненной позиции личности.

Вопрос самосознания человека чрезмерно сложен. Каждый человек имеет множество образов своего “Я”, которые существуют в разных ракурсах: как он воспринимает себя, как он представляет идеальное своего “Я”, каким это “Я” предстает в глазах других людей и т.д.

Что же такое самосознание? Один из самых авторитетных исследователей феномена самосознания И. С. Кон дает следующее определение: “Совокупность психических процессов, посредством которых индивид осознает себя в качестве субъекта деятельности, называется самосознанием, а его представления о самом себе складываются в определенный “образ “Я”” [Кон И. С. Открытие “Я”. М., 1978].

Как уже говорилось, что образ “Я” — ни неизменное, а очень динамическое образование личности. Образ “Я” может переживаться как представление о себе в момент самого переживания, обычно обозначаемое в психологии как “реальное Я”. Но образ “Я” одновременно и “идеальное Я” субъекта, то, каким он должен был быть, стать, чтобы соответствовать социальным нормам и ожиданиям окружающих. Возможно еще и “фантастическое Я” — то, каким субъект желал бы стать, если бы это оказалось для него возможным. Конечно же, что преобладание в структуре личности фантастических представлений о себе, не сопровождающихся поступками, которые могли способствовать осуществлению желаемого, дезорганизует деятельность и самосознание человека.

Самооценка личности

Мера адекватности образа “Я” выясняется при изучении одного из важнейших его аспектов — самооценки личности, т.е. оценки личностью самой себя, своих возможностей, качеств, своего места среди других людей. Именно при помощи самооценки осуществляется регуляция поведения личности.

Самооценка тесно связана с уровнем притязаний личности. Уровень притязаний — это желаемый уровень самооценки личности (уровень образа “Я”, проявляющийся в степени трудности цели, которую индивид ставит перед собой). В случае успеха шкала притязаний обычно повышается, человек проявляет готовность решать более сложные задачи, при неуспехе — соответственно снижается.

Исследования показывают, что уровень своих притязаний личность устанавливает где-то между архитрудными и чересчур легкими задачами и целями так, чтобы сохранить на должной высоте свою самооценку. Формирование уровня притязаний определяется не только предвосхищением успеха или неудачи, но и учетом прошлых успехов и неудач.

Изучение уровня притязаний личности не только со стороны их действенности, но и по содержанию позволяет лучше понять мотивацию поведения человека.