

# ПСИХОЛОГИЯ

П.А. Сорокун

## ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ ПСИХОЛОГА

### 1. Психолог как личность и как профессионал

Предметом деятельности психолога-профессионала, его психодиагностических, коррекционных и психотерапевтических действий, является психика, а объектом - конкретный человек как личность и ее индивидуальные особенности. Поэтому вопрос о том, какие качества личности должен иметь психолог для того, чтобы успешно осуществлять свою профессиональную деятельность и наиболее рационально строить свое поведение в обществе и в своей личной жизни, приобретает огромное значение.

Психолог должен, прежде всего, иметь хорошо развитые познавательные и практические способности для того, чтобы успешно усваивать психологические знания и применять их в своей профессиональной деятельности. Психологи-профессионалы - это инженеры человеческих душ. Они имеют научные знания о душе, владеют способами воздействия на душу человека.

Душа, по научной терминологии, называется психикой. Психика - это система сложных взаимно связанных психических явлений, имеющих определенную структуру, форму и содержание. В структуру психики входят психические процессы, психические состояния и психические свойства.

Психические процессы представляют собой динамические образования психики, которые характеризуются большой подвижностью, интенсивностью и неустойчивостью. К ним относятся: ощущения, восприятие, память, воображение, мышление, воля, эмоции и пр. Психические состояния являются более устойчивыми, чем процессы, но менее интенсивными и подвижными. К психическим состояниям относят: внимание, чувства, влечения, желания, интересы и т.д. Психические свойства являются не только устойчивыми, трудно изменяемыми образованиями, но и характеризуются более сложной структурой, чем другие психические явления. К ним относятся: темперамент, характер и способности.

Формы существования психических явлений могут быть многообразными: это впечатления, образы, представления, мысли, взгляды, убеждения, верования, мечты, идеалы и т.д. Содержание психических явлений определяется теми материальными и духовными явлениями, которые отражаются в психике и составляют духовный облик личности человека.

Психика человека имеет сознательный характер. Сознание - это высшая форма психики. По своему содержанию сознание представляет собой систему знаний и представлений человека об окружающем мире и о нем самом, полученных на основе ощущений, восприятий, памяти, воображения и мышления, отражающих материальные и идеальные явления.

Между психическими и телесными явлениями существует неразрывная связь. Душа и тело, считал древнегреческий философ Аристотель, едины. У человека душа разумная. Поэтому она управляет телом, а тело оказывает влияние на ее состояние. По отношению к телу, душа, сознание выполняет три основные функции: побудительную, познавательную и регулятивную. Душа побуждает человека совершать телесные и умственные действия, душа получает впечатления о внешнем и внутреннем мире, душа управляет его поведением и деятельностью. Благодаря сознанию и его функциям человек перестает быть только биологическим существом, но и приобретает новое качество, закрепленное понятием "личность".

Человек, став разумным существом, пытается понять смысл своего существования на земле. Так Печорин, известный персонаж из произведения М.Ю.Лермонтова "Герой нашего времени", перебирая в памяти прошедшее, невольно спрашивает: "Зачем я жил? Для какой цели я родился?... А, верно, она существовала, и, верно, было мне назначение высокое, потому что я чувствую в душе моей силы необъятные... Но я не угадал этого назначения, я увлекся приманками страстей пустых и неблагодарных; из горнила их я вышел тверд и холоден как железо, но утратил навеки пыл благородных стремлений - лучший цвет жизни." (цит. по М.Ю. Лермонтов. Собрание сочинений. Т.4. М., 1958. с. 129).

Как видим, от смысла жизни зависит духовный облик личности, ее благородные стремления, ее убеждения и верования, ее мечты и идеалы. Австрийский психиатр и психолог В.Франкл к книге "Человек в поисках смысла" считает, что поиск смысла жизни является фундаментальной духовной потребностью человека. Отсутствие смысла жизни порождает духовный вакуум, при котором личность испытывает состояние бесцельности своего существования, безысходной скуки, безразличия к окружающему миру. Человек должен сам понять смысл своего существования. Психолог может помочь в этом, указав, в чем может заключаться для него смысл жизни, который может повлиять на его психику и облегчить его существование. В своей практике В.Франкл использовал для восстановления психики терапию смыслом, который открывал пациент, общаясь с психологом.

Естественно, возникает вопрос о том, на основе каких критериев человек может осмыслить смысл своего существования на земле. Очевидно, существует два основных критерия: общечеловеческий и личностный, которые дадут возможность каждому человеку понять, с какой целью он появился на свет и в чем он должен видеть смысл своего существования.

Первый критерий связан с проблемой выживания всего рода человеческого. Его бессмертия как живого существа, наделенного разумом, сознательно осуществляющим свою жизнедеятельность. С точки зрения этого критерия каждый человек является звеном в цепи непрерывного существования человеческого общества. Причем это звено является микроскопическим малым по сравнению с огромным количеством людей, живших и живущих когда-либо на земле. По существу жизнь человека - это мгновение в процессе всего периода существования и развития людей на нашей планете.

В связи с этим критерием смысл жизни каждого человека заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность в существовании общества, воспроизводя себе подобных. Конкретно - этот смысл осуществляется человеком в стремлении создать семью как клеточку человеческого общества. Однако не все люди своевременно осознают это. В молодости они часто откладывают это определенное время, так как потребность в общении в этом возрасте удовлетворяется в обществе своих сверстников. Но приходит время, когда сверстники, взрослея, создают свои семьи, а их друзья, не сделавшие это, становятся одинокими людьми. Как видим, отсутствие такого общечеловеческого смысла, как потребность создать свою семью, часто является одной из причин возникновения такого явления как одиночество.

Проблема одиночества является для личности самой острой среди других проблем, с которыми она сталкивается. Это проблема не только житейская, но и психологическая. Одиночество может быть временным и постоянным. Временное одиночество наступает после разрыва отношений с прежними друзьями или родственниками. Иногда прежние отношения восстанавливаются, если же это не происходит, то завязываются отношения с другими людьми. Длительное одиночество возникает в том случае, когда личность в течение долгого времени не может установить связи с другими людьми, так как они не представляют никакого интереса для нее. Одиночество всегда тяжело переживается всеми людьми. Одинокого человека часто охватывает тоска, подавленность, опустошенность, скука, безысходность, апатия и т.п.

Кроме общечеловеческой потребности в продолжении рода и создании семьи человек может найти смысл жизни в общественно полезном труде. Труд обеспечивает не только существование человеческого общества, но и является также условием его непрерывного развития. В процессе труда создаются материальные и идеальные продукты, необходимые для жизни общества. Существует два основных вида труда: предметно-практический и абстрактно-теоретический, или первый часто называют физическим, а второй - умственным. Каждый вид труда осуществляется посредством различных физических и психических компонентов. Первый вид труда направлен преимущественно на создание материальных продуктов, второй - идеальных. Каждая личность в зависимости от наличия у нее природных задатков, способностей и склонностей, выбирает определенный вид труда, который становится смыслом ее существования.

Кроме общечеловеческого смысла жизни каждый субъект имеет свой индивидуальный личностный смысл существования, связанный с его телесной и духовной организацией. Человек, как известно, является, с одной стороны, природным, биологическим существом, а с другой стороны, социальным одухотворенным, сознательно действующим в обществе индивидом. Как природное существо, человек должен удовлетворять, прежде всего, естественные потребности, без чего он не может жить и нормально развиваться. Причем удовлетворение этих потребностей осуществляется посредством применения материальных предметов и веществ, создаваемых самим человеком. Применяя орудия труда, человек получает возможность создавать продукты в неограниченном количестве с новыми более совершенными качествами, благодаря чему развиваются сами потребности и появляются новые психические свойства у индивида.

Создавая, наряду с полезными веществами и вредные, человек начинает применять их, так как они вызывают чувства удовольствия и наслаждения, хотя они являются пагубными для организма. Но человек не может удержаться от этого, так как у него формируется новая потребность и закрепляется привычка получать все новые наслаждения. Так появляется у субъекта телесный смысл жизни, связанный с удовлетворением естественных потребностей и переживанием чувств удовольствия и наслаждения, которые он испытывает в жизни. О чувствах таких людей поэт Брюсов в стихотворении "Сытым" писал следующим образом: "Довольство ваше радость стада, нашедшего клочок травы, быть сытым больше вам не надо, есть жвачка, и блаженны вы".

Конечно, без удовлетворения естественных потребностей жизнь человека невыносима. Но психическое и умственное развитие требует не только удовлетворения естественных, но и высших духовных потребностей. Вот как сказал об этом один философ: "Человек ест, чтобы жить, но живет не для того, чтобы есть. Это только животные едят, чтобы жить и живут для того, чтобы есть".

Высшим смыслом культурно развитого человека является удовлетворение духовных потребностей, которые формируются в результате усвоения идеальных, душевных явлений, присутствующих как самому человеку, так и предметам и явлениям, создаваемых в процессе творческой деятельности. Идеальные явления, как продукт деятельности сознания, души человека, образуют тот духовный мир, который является достоянием сознательно мыслящего субъекта.

Духовный мир - это субъективный мир человека. Субъективность (самость) - это внутреннее начало, которое лежит в основе телесного и духовного бытия человека. Духовность - это содержательная сторона психических явлений, их сущность. Психика человека, не связанная с духовностью, лишена всякого смысла. Она не может обеспечить существование человека в сложных социальных условиях. Поэтому человек, наделенный духовным миром - это субъект способный позна-

вать и преобразовывать мир и самого себя, способный оценивать, регулировать и контролировать как внешнюю практическую, так и внутреннюю психическую деятельность.

Формы существования и проявления духовного мира человека являются самыми разнообразными. Это - потребности, интересы, увлечения, верования, убеждения, мировоззрение, мечты, идеалы. Причем все они пронизаны эмоциями и чувствами, делающими духовную жизнь человека богатой и эмоционально насыщенной.

Все формы проявления духовной жизни человека взаимно связаны между собой и определяют важнейшие характеристики личности. Среди них особое значение имеют: духовный облик личности, ее целеустремленность, цельность и оригинальность.

Духовный облик личности характеризуется степенью проявления основных компонентов духовного мира человека, а также их содержанием и моральной направленностью. Отсюда личность оценивается как высоконравственная и безнравственная. Духовный облик личности определяется также разносторонностью ее потребностей и интересов, широтой мировоззрения, глубиной и устойчивостью убеждений и верований. Преобладание материальных потребностей над духовными является причиной бездуховности личности и порождает такие отрицательные явления, как алчность, эгоизм и индивидуализм.

Целеустремленность зависит от ценностной ориентации личности, связанной с ее потребностями, интересами, убеждениями, мечтами и идеалами, которые побуждают личность к активному познанию и преобразованию внешнего мира и самого себя. Целеустремленность дает возможность личности добиваться осуществления возвышенных целей, преодолевать препятствия, возникающие на пути к их осуществлению.

Цельность личности предполагает гармоничное сочетание всех компонентов духовного мира, их взаимную связь и единство, совпадение идейного содержания взглядов, убеждений и идеалов с действиями и поступками человека. При отсутствии цельности имеет место раздвоенность личности, проявляющаяся в том, что человек говорит одно, а делает другое. Раздвоенность личности порождает такие качества как лживость, лицемерие, ханжество, беспринципность, цинизм.

Оригинальность личности представляет собой проявление индивидуальности человека, своеобразие его потребностей, интересов, взглядов, убеждений, идеалов. Оригинальность личности также проявляется в самобытности создаваемых ею предметов, в неординарном поведении, в способности находить новые пути в решение практических и теоретических проблем и задач.

От того, какие потребности доминируют у личности, зависит и смысл жизни и деятельности, и поступки, и поведение человека. Если главными становятся естественные потребности, то человек, стремясь их удовлетворить, часто употребляет вредные вещества, такие как табак, вино, наркотики, разрушающие психику и организм, то объективно смысл жизни для него становится приближение смерти, ее торжество. Если человек живет для удовлетворения духовных потребностей, то смыслом его жизни является преодоление смерти и утверждение бессмертия его души, которая воплощается в идеальных и материальных продуктах его творческой деятельности. Это как раз и имел в виду А.С.Пушкин в стихотворении "Памятник": "Нет, весь я не умру, душа в заветной лире мой прах переживет и тления избежит...".

Интенсивная духовная жизнь благотворно влияет не только на психику, но и на телесное состояние человека, помогая ему бороться с болезнями, утомлением и истощением организма. Так, например, известный норвежский композитор Э.Григ болел чахоткой (туберкулезом). Когда он спросил врача, долго ли ему осталось жить, тот ответил, что несколько месяцев. Но это не обескуражило Грига, и он продолжал плодотворно работать еще 5 лет, создав выдающиеся музыкальные произведения, такие как "Пер Гюнт" и др.

Иногда субъект пытается соединить два смысла жизни, чрезмерно удовлетворяя и естественные, и духовные потребности. Так английский писатель О. Уальд был, с одной стороны, выдающейся творческой личностью, а с другой стороны, был известен как человек, безудержно стремившийся наслаждаться жизнью и получать удовольствия. Ему стала подражать "золотая молодежь" Лондона. Особенно близкие отношения у него установились с молодым лордом Дугласом. Его родные, узнав, какое пагубное влияние оказывает Уальд на их сына, подали на него в суд, обвинив

его в аморальном поведении и дурном влиянии на молодежь. Судья, убедившись в этом, приговорил его к двум годам каторги. Когда Уальд услышал это, то не выдержал и заплакал. После приговора его произведения были уничтожены и перестали издаваться. Отбыв каторгу, Уальд поселился в Париже, где жил отшельником и больше не занимался литературной деятельностью.

Для того, чтобы психолог мог понять смысл жизни субъекта, с которым он имеет дело, и правильно воздействовать на его психику, он должен сам иметь необходимые для этого качества личности. Он должен быть общительным, внимательным, проницательным, обаятельным честным, правдивым, откровенным, находчивым и терпеливым человеком. Кроме того, у него должны быть хорошо развиты специальные психологические способности, навыки и умения. Наиболее важное профессиональное значение имеют психологические способности, которые представляют собой особые интеллектуальные качества личности, дающие возможность познавать не только материальные, но и идеальные психические явления, наполняющие внутренний духовный мир человека.

Психические явления, в отличие от материальных, не могут восприниматься непосредственно при помощи органов чувств, но поскольку они являются идеальными копиями материальных явлений, то их познание осуществляется опосредованно путем сопоставления идеальных характеристик психических явлений с физическими характеристиками материальных предметов. Если эти характеристики совпадают, то психика адекватно отражает мир, если же они не совпадают, то психика функционирует не нормально и требуется вмешательство психолога.

Опосредствованное интеллектуальное познание человеком окружающего мира осуществляется посредством языка и речи. Это происходит благодаря тому, что слово, как основной элемент языка и речи, имеет, с одной стороны, общее смысловое содержание, закрепленное за ним обществом, а с другой стороны, конкретное личное содержание, приобретенное на основе индивидуального опыта. Усваивая значение слов, человек приобретает знания о мире и о самом себе, приобретает способность осознавать все, что происходит вокруг него и в нем самом.

Слово, как любой другой знак, полагал Л.С. Выготский, является орудием интеллектуальной деятельности. В отличие от орудий труда, слова, имеющие смысловое значение, изменяют не материальные предметы, а психику, отражающую их. На основе речевой деятельности у человека возникают знания, мысли и представления о предметах и явлениях внешнего и внутреннего мира, о сущности бытия, о смысле жизни, о нравственных и культурных ценностях, вера в справедливость и добро и т.д. Язык и речь являются для психолога основными средствами для проникновения в субъективный мир другого человека, для воздействия на его психику, а также осознания и описания психических явлений и целенаправленного управления ими.

## 2. Описательная психология и субъективные установки психолога.

Психология, занимающаяся описанием психических явлений, называется описательной психологией. Для того, чтобы успешно заниматься ею, психолог должен овладеть всеми методами, применяемыми в этой науке. Основными методами описательной психологии являются: самонаблюдение, рефлексия, внутренний диалог, идентификация, эмпатия, интуиция, интерпретация.

В результате практического применения этих методов у психолога формируются профессиональные умения и качества личности. Умения - это приемы и способы осуществления того или иного метода, а качества личности - это психические образования, которые регулируют приемы и дают возможность получить новые факты, описать их и понять психологическую сущность. Все методы описательной психологии направлены на познание личностью своих собственных психических явлений и имеют субъективную направленность.

Самонаблюдение - самый распространенный, широко применяемый метод описательной психологии изучения психических явлений субъектом. В психологии он известен как метод интроспекции или внутреннего зрения, который дает возможность человеку мысленно осматривать, что происходит в его душевном мире. Благодаря самонаблюдению, субъект может осознать и описать свои мысли, чувства, представления, желания, стремления, мечты, идеалы, взгляды, убеждения, волевые усилия и т.д. Причем все эти психические явления и состояния мы

соотносим с внешним миром, адресуем к конкретным предметам и явлениям, связываем с прошлым или будущим. Не все люди способны к самонаблюдению. Чаще оно осуществляется эпизодически. Только при систематическом самонаблюдении у психолога формируется профессиональное качество личности - самонаблюдательность.

Рефлексия - умение субъекта осуществлять самоанализ и самооценку состояний сознания, возникающий при решении проблемных задач в процесс выполнения практической или интеллектуальной деятельности. Процесс познания психических явлений начинается с момента возникновения проблемных ситуаций, когда мы замечаем, что что-то неладное происходит с окружающей нас действительностью и нашей психикой.

Для того, чтобы решить проблему, субъект должен совершить ряд рефлексивных действий: прогнозирующих, анализирующих, направляющих, регулирующих, контролирующих и оценивающих психическое состояние его личности. Рефлексия как психологический механизм самосознания и саморегуляции, проявляется в том, что человек одновременно выступает и как "Я"-исполнитель и как "Я"-контролер, который сознательно прогнозирует, оценивает и осуществляет свое собственное умственное действие. Способность личности осуществлять, анализировать и оценивать свои интеллектуальные действия можно рассматривать как рефлексивную способность, а ее качества как рефлексивность.

Внутренний диалог - способность личности мысленно рассматривать различные точки зрения по отношению к противоположным психическим явлениям, возникающим в интеллектуальной и духовной сфере. Мысленному диалогическому обсуждению могут подвергаться знания и представления, нравственные взгляды и убеждения, мечты и идеалы, желания и стремления, сомнения и верования. Мысленный диалог осуществляется посредством внутренней речи, которая существует в форме мыслей и моторных образов слов, возникающих на основе скрытых речевых движений голосового и артикуляционного аппарата.

Рассуждая сам с собой, человек убеждается в истинности или ложности своих духовных ценностей, осуждает или оправдывает самого себя, пытается понять смысл жизни, принимает решение, как жить дальше, чему верить, каким следовать идеалам, и какие ставить цели. Словом, внутренний диалог - "голос совести" человека, это внутренний голос, который удерживает его от аморальных поступков, от осуществления низменных желаний и влечений, от использования сомнительных средств для достижения своих целей. Способность рассуждать, осуществляя внутренний диалог, подвергать все сомнению, является важнейшей способностью рефлексивно мыслящей личности и проявляется в форме такого ее качества, как рассудительность.

Идентификация - отождествление себя с другой личностью, способность одного человека поставить себя на место другого, понять его мысли, чувства, мечты, идеалы и т.д. Идентификация дает возможность перевоплотиться в другого человека, жить его жизнью, совершать такие же поступки и действия, во всем подражать ему, полностью раствориться в другом человеке на определенное время. И в то же время идентификация позволяет сохранить самобытность, индивидуальность, возможность сравнивать себя с другим и более четко и ясно осознать свою неповторимость и оригинальность. Способность идентифицировать себя с другим является важным профессиональным качеством личности психолога.

Эмпатия - эмоциональное сопереживание идентичных чувств одной личностью в процессе общения с другой. Эмпатия возникает между партнерами при диалогическом слушании, когда они делятся своими сокровенными чувствами, мыслями, желаниями, убеждениями, верованиями и т.п. В психологических исследованиях эмпатии применяется как способ установить тесный контакт с собеседником, вызвать у него желание допустить партнера в свой сокровенный субъективный мир. Но для этого психолог должен вызвать доверие у своего партнера, расположить его к откровенному разговору, посочувствовать ему и, таким образом, облегчить страдания, которые мучают его душу. Для того, чтобы достигнуть эту цель, психолог должен иметь такие свойства личности, как чуткость, внимательность, доброжелательность, отзывчивость и т.д.

Интерпретация продуктов умственной и практической деятельности. Интерпретация представляет собой психологическое истолкование текстов, рисунков, чертежей, знаков, символов и

других продуктов творчества. Особенно большое значение для понимания психики человека является интерпретация текстов письменных произведений. Тексты бывают - литературные, исторические, научные, религиозные и др.

Тексты дают возможность каждому человеку приобщиться к мировой культуре, усвоить общечеловеческие ценности, необходимые для формирования его духовного мира. Через многие столетия и даже тысячелетия доходят до нас идеи Сократа и Платона, Иисуса Христа и его апостолов, Шекспира и Пушкина, Лермонтова и Л.Толстого.

На основе интерпретации продуктов умственной деятельности психолог может судить об уровне развития интеллекта, личности, о ее духовном богатстве, о ее помыслах, мечтах, идеалах, о ее отношении к миру, о сущности жизни, о ее смысле и т.п.

Интуиция - процесс постижения малоосознанных психических явлений на основе опыта познания аналогичных свойств и состояний личности в определенных условиях. Интуиция - это догадка об истинных свойствах личности, возникшая на основе восприятия косвенных признаков поведения партнера по общению - мимике, пантомимике, позе, выражению глаз и т.д., выражающих недоверие к собеседнику. Интуитивное понимание психики имеет место у людей, имеющих большой опыт общения с людьми определенной категории (у врачей с больными, у педагогов с учениками, у следователей с преступниками, у психологов с людьми с нарушенной психикой). Интуитивные знания дополняются и уточняются на основе информации, полученной другими методами. Если это не происходит, то интуитивные данные подвергаются сомнению, считаются ошибочными и не принимаются во внимание.

Таковы методы описательной психологии и субъективные установки психологов, занимающихся изучением и описанием психических явлений в процессе своей профессиональной деятельности.

### 3. Объяснительная психология и объективные установки психолога.

Описание явлений окружающего мира является необходимым, но не единственным назначением науки. Главная задача науки - объяснить сущность изучаемых явлений, открыть законы их возникновения и функционирования. Для психологии эта задача была более трудной, чем для других наук, в силу того, что в ней субъективный подход признавался как единственный способ изучения психики. Однако развитие психологической науки могло происходить только при условии, если применялся наряду с субъективным также и объективный подход к изучению внутреннего духовного мира человека.

Возможность объективного изучения психики связана с тем обстоятельством, что она объективируется, проявляется по отношению к миру, отражая и регулируя поведение человека. Объективное изучение психики, направленное на установление ее связи с внешним миром, дает возможность объяснить и способ существования самой психики, и ее роль в жизнедеятельности человека. Эту задачу могла выполнить только объяснительная психология и ее объективные методы: внешнее наблюдение, речевой опрос, эксперимент и математическое моделирование.

Внешнее наблюдение - визуальное восприятие внешнего проявления психических процессов, состояний и свойств личности в движениях, реакциях, мимике, пантомимике, в действиях, в поступках, в поведении и деятельности, совершаемых субъектом. Наблюдение как объективный способ познания психики, ведется целенаправленно, избирательно, планомерно и систематически. Результаты наблюдения протоколируются, анализируются и интерпретируются. На основе полученной информации и ее обработки, исследователь выдвигает гипотезу о возможном проявлении интересующего его психического явления. Гипотеза обсуждается, проверяется, уточняется в ходе последующих исследований, а затем или подтверждается, или отвергается. Результативность наблюдения зависит от двух факторов: от объективности проведения наблюдения и от умения исследователя вести наблюдение. Первое достигается при помощи технических средств, которые позволяют вести скрытно наблюдение, а второе - от наличия у психолога такого профессионального качества как наблюдательность.

Метод опроса основан на использовании речевых средств для получения информации о психике, как отдельных субъектов, так и групп людей путем применения письменной и устной речи. На основе устной речи проводится беседа, на основе письменной - анкетирование.

Обычно устный опрос осуществляется в форме диалога, протекающего живо и непринужденно между собеседниками. Главной целью диалога является стремление его участников добиться взаимопонимания. Оно предполагает не только понимание внутреннего мира партнера, но и принятие его мыслей, чувств, желаний и т.д. Для того, чтобы достигнуть эту цель, психолог должен быть не только коммуникабельным человеком, но и уметь внедриться в сознание субъекта и понять особенности его психики.

Письменный опрос применяется для изучения психологических особенностей больших групп людей. Осуществляется он при помощи анкет. Полученная информация при этом имеет предварительный характер и используется в дальнейших исследованиях. Степень надежности и достоверности полученных данных зависит от опыта составителя анкет.

Основным методом объяснительной психологии является эксперимент. Этот метод является самым сложным и наиболее продуктивным в психологических исследованиях. Своеобразие этого метода заключается в том, что субъект подвергается опытному изучению со стороны исследователя, который становится экспериментатором по отношению к нему, а тот - испытуемым. Экспериментатор не ждет, когда появится интересующее его психическое явление, а сам создает условия для его возникновения. Кроме того, в ходе эксперимента он может вносить коррективы и изменения в создаваемую им ситуацию, варьировать и неоднократно повторять эксперимент для получения надежных данных. Для того, чтобы убедиться в достоверности полученных результатов, исследователь может применить математическую обработку экспериментальных данных. Все это дает возможность установить причины появления в эксперименте психического явления и объяснить закономерности его функционирования.

Экспериментатор воздействует на испытуемого посредством внешних стимулов, которые, отражаясь в психике, вызывают разнообразные процессы и состояния (впечатления, образы, представления, мысли, чувства и пр.). Они, в свою очередь, сопоставляются со стимулами, осознаются испытуемым и вызывают движения, действия, речевые реакции и другие акты поведения, направленные на опознание стимула.

Таким образом, в эксперименте познание идет от внешнего стимула к внутренним психическим процессам, которые, отражая стимул, вызывают разнообразные внешние реакции, которые регистрируются, анализируются и интерпретируются исследователем, изучающим психику.

Эксперимент может проводиться как в лабораторных, так и в естественных условиях. Лабораторный эксперимент дает возможность получить точно фиксируемые данные, так как при его проведении широко применяется специальная аппаратура. Эксперимент этого типа применяется при изучении психических процессов, состояний и свойств, для определения их интенсивности, устойчивости и скорости их возникновения. Отрицательным моментом этого вида эксперимента является то, что он проводится в искусственных лабораторных условиях и вызывает неестественное поведение испытуемого.

В естественном эксперименте этот недостаток устраняется, так как здесь исследование проводится в привычной обстановке в процессе выполнения какой-либо деятельности, которой занимается обычно испытуемый. Если такой эксперимент проводится в условиях педагогического процесса и решает задачи психологического исследования. То тогда он называется психолого-педагогическим экспериментом. Такой эксперимент не только констатирует наличие у учащихся определенных психологических особенностей, но и является условием формирования новых психических свойств и качеств, необходимых для осуществления более сложных видов учебных действий.

Результативность психологического исследования во многом зависит от наличия опыта и знаний у психолога, от умения организовать и провести эксперимент, а также от его способности объективно оценивать и интерпретировать полученные экспериментальные данные.



#### 4. Практическая психология и мастерство психолога.

Полученные результаты исследования в описательной и объяснительной психологии дополняются и применяются в практической психологии. Практическая психология разрабатывает и применяет диагностические, коррекционные и терапевтические методы для оценки и восстановления нарушенных психических функций у человека.

Психодиагностика дает возможность установить уровень развития психических процессов, свойств и состояний личности, а также степенно их отклонения от нормы у людей определенного возраста и у лиц, занимающихся определенной профессией. Основным средством, применяемым в практической психологии для решения этих задач, являются тесты.

Тесты представляют собой набор стандартизированных, выверенных испытаний, результаты которых определенным образом интерпретируются. В зависимости от того, какие свойства личности изучаются, применяется и соответствующий набор тестов. Для изучения способностей и наличия знаний, навыков и умений применяются тесты-задания, по результатам выполнения которых судят об уровне развития сенсорных, перцептивных, мнемических, интеллектуальных и других качеств личности и о степени готовности выполнить ту или иную деятельность. Для изучения, например, интеллектуальных способностей были разработаны тесты задания Р.Арнхеймом, Л.Выготским, Д.Гилфордом, Л.Сахаровым и др.

При изучении психических свойств личности используются тесты-опросники, отвечая на которые испытуемые обнаруживают присущие им особенности темперамента и характера. Такие опросники были разработаны Г.Айзенком, Р.Кеттелом, А.Маслоу, К.Роджерсом и др. С целью определения отрицательных психических свойств, которые по мнению испытуемых им не присущи, применяются проективные тесты. Посредством этих тестов создается неопределенная ситуация, в которой может оказаться человек, и для выхода из которой он должен проявить определенные положительные или отрицательные качества. Решая за этого человека задачу, испытуемый наделяет его такими качествами, которые присущи ему самому, тем самым проецирует свои качества на другого человека и обнаруживает, таким образом, их у себя.

Результаты тестирования используются в психокоррекции и психотерапии. Психокоррекция направлена на обнаружение отклонений от нормы психических явлений и функций у людей определенного возраста, а также на степень нарушения профессиональных качеств у лиц, занимающихся сложной деятельностью, или в результате полученных травм на производстве или быту.

Психотерапия дает возможность психологу восстановить психические функции, ранее нарушенные, и помочь субъекту стать нормальным человеком. Психокоррекция и психотерапия неразрывно связаны между собой. Психокоррекция направляет и корректирует, а психотерапия исправляет и восстанавливает нарушенную психику субъекта.

Основным средством воздействия на личность в психотерапии и в психокоррекции является тренинг. Тренинги могут быть индивидуальными и групповыми. Индивидуальные тренинги могут осуществляться самостоятельно и называться аутотренингами. Применяя аутотренинги, человек может заняться самосовершенствованием своей личности, развить свои умственные способности, научиться владеть собой и своими состояниями. Так практические психологи О.Андреев и Л.Хромов разработали комплексную программу интеллектуального развития человека, в основе которой лежит аутогенная тренировка по системе "Сатори", улучшающая развитие памяти, внимания и мышления.

Групповые тренинги применяются при нарушениях психических состояний и свойств личности. Человек - общественное существо, он всегда является членом какой-либо группы людей. Группа может по-разному влиять на личность, как в лучшую, так и в худшую сторону. Для того чтобы группа влияла на личность в нужном направлении, практические психологи специально создают малые группы, где применяются специальные тренинги, направленные на приобретение опыта интенсивного общения, способствующего оказать помощь личности в ее самосовершенствовании. Опыт организации таких групп и результаты воздействия их на личность, изложены, например, в книге К.Рудестама "Групповая психотерапия".

В практической психологии создаются следующие виды коррекционно-терапевтических групп. Т-группы (группы тренинга) - направлены на выработку новых форм поведения в управленческой деятельности. Группы встреч ориентированы на установление отношений честности и открытости между людьми. Психодрама направлена на формирование новых отношений и моделей поведения в жизни по сравнению с их словесным описанием. Гештальттерапия - избирательное взаимодействие лидера с одним из членов группы в процессе терапевтического сеанса, за которым наблюдают остальные, лучше понимая себя и свои проблемы. Группы телесной терапии помогают участникам лучше познать свое собственное тело, осознать глубинные телесные ощущения, связанные с потребностями, желаниями и чувствами человека. Группы танцевальной терапии дают возможность участникам приобрести опыт поведения в группе, повысить физическое и эмоциональное состояние субъекта, установить более тесную связь между телом и разумом, между сознанием и произвольными движениями. Терапия искусством применяется к субъектам, у которых затруднено словесное выражение мыслей и чувств при общении с другими людьми. Она может помочь освободиться от сильных переживаний, трудностей, конфликтов посредством изобразительного искусства: лепка, рисование и т.п. Группы тренинга умений направлены на формирование целесообразных форм поведения, одобряемых как отдельными людьми, так и всем обществом. К таким видам умений относят: коммуникативные умения, умение владеть собой, выполнять родительские обязанности, управлять своими чувствами, принимать решения, быть уверенным в себе.

Конечно результаты обучения в этих группах зависят от психолога, от его знаний, умений и мастерства.

#### 5. Общие профессиональные качества личности психолога.

Кроме специфических особенностей личности психологу также присущи общие качества, свойственные любому профессионалу. Это объясняется тем, что любая деятельность является общественной по своей сути, так как осуществляется совместно людьми, а ее продукты используются всем обществом для удовлетворения своих нужд.

Хотя все профессии имеют свои специфические особенности, но в то же время все они предъявляют определенные требования и к человеку, и к тем условиям, в которых протекает деятельность. Но есть одно требование, которое предъявляют все профессии - это надежность. Надежными должны быть все орудия труда, приборы, аппараты и предметы, которыми пользуется человек данной профессии, надежными должны быть все психофизические свойства и качества личности.

Надежность профессиональной деятельности человека зависит от его способности точно и безошибочно выполнять свои профессиональные обязанности в определенное время и в заданных условиях. Надежность человека также связана с его профессиональной компетенцией. Некомпетентный профессионал не может выполнить свою деятельность на высоком уровне и не может пользоваться авторитетом ни у своих коллег, ни у других людей, которые обращаются к нему. Некомпетентный профессионал может допускать ошибки, совершать непродуманные действия, приносить вред доверившимся ему людям.

Одним из основных психологических механизмов, обеспечивающих безошибочность и своевременное выполнение профессиональной деятельности, является способность личности к самоконтролю и его совершенствованию. Самоконтроль - это способность личности правильно оценивать выполнение профессиональной деятельности, своевременно замечать и устранять допущенные ошибки. Совершенствование самоконтроля предполагает непрерывное стремление личности овладеть наиболее эффективными приемами и способами выполнения профессиональной деятельности.

Способность к самоконтролю и его совершенствованию неразрывно связана с таким свойством личности, как ответственность, которая проявляется в том, что человека старается так осуществлять свою профессиональную деятельность, чтобы принести наибольшую пользу обществу. Безответственный человек халатно относится к своим обязанностям. Одним из важней-

ших условий проявления ответственности является чувство долга и совести, под влиянием которых человек старается добросовестно выполнять свои профессиональные обязанности, вопреки тем личным желаниям, которые противоречат требованиям общества. От чувства долга во многом зависит надежность профессиональной деятельности специалиста. Другим качеством личности, от которых зависит надежность действий профессионала, является дисциплинированность, которая предполагает сознательное и добровольное подчинение личности требованиям общества и ее способность самостоятельно и добросовестно выполнять свои обязанности.

Одной из характерных особенностей личности каждого профессионала является стремление к творчеству. Профессионал отличается именно тем, что он в совершенстве овладел своей профессией и видит пути ее улучшения. Он не довольствуется достигнутым, он всегда в поиске новых решений, в создании новых оригинальных идей, гипотез и концепций.

Творческий подход является необходимым компонентом в деятельности профессионального психолога, т.к. он имеет дело с бесконечно сложными непосредственно не воспринимаемыми психическими явлениями. Поскольку их невозможно непосредственно воспринимать, то единственный способ их познания - это опосредованное взаимодействие с ними, которое может осуществляться в процессе совместной деятельности одного субъекта с другим. Чтобы добиться нужных результатов, каждый субъект должен внедриться в сознание другого и по внешним признакам понять его мысли, чувства, желания, стремления и т.д., но для этого он должен творчески посредством воображения воссоздать их в своем сознании наподобие своих собственных психических состояний.

Связь психики с внешними телесными явлениями была замечена давно, но установить закономерности этой связи оказалось довольно трудно. Одни психологи утверждали, что причиной психических состояний являются телесные процессы, а другие полагали, что телесные изменения есть результат психической деятельности. Так, например, согласно теории Джемса - Ланге считалось, что эмоциональные состояния возникают под влиянием изменений в функционировании телесных органов. Так, по их мнению, радуемся мы потому, что смеемся, а печалимся, потому что плачем. Конечно, такое влияние телесных механизмов на психику вполне возможно, но чаще всего имеет место обратное влияние эмоциональных состояний на мимику, пантомимику, на функции слезоточивых желез и т.п. телесных состояний. Так, плачем мы потому что печальны, а смеемся, потому что нам весело. Но возможно и такое влияние, когда психическое состояние не проявляется во вне или же, наоборот, внешние признаки имеют место, а психическое состояние отсутствует. Так человек может лить слезы, не испытывая печали, как это делают, например, артисты.

Известный артист Н. Черкасов, играя роль Ивана Грозного в сцене, где он убивает сына, с поразительной силой передавал его эмоциональное состояние. Зрители на встречах часто спрашивали: "Действительно ли он переживает эти чувства?" На что он отвечал: "Конечно же нет. Когда я играю роль Грозного, я не думаю о своих эмоциях, а думаю о том, какие эмоции должен был испытывать он, и как я должен их выразить, чтобы вызвать их у вас, зрителей".

Творческая деятельность психолога во многом напоминает творчество артиста. Он так же, как и артист, играет определенную роль, но не на сцене, а в специально создаваемой им же самим обстановке. Он также внедряется в сознание партнера, познает особенности его психики и при необходимости воздействует на нее, применяя тренинги и другие средства для того, чтобы восстановить нарушенные психические функции или сформировать новые.

Таковы в общих чертах наиболее характерные свойства личности психолога, связанные с его профессиональной деятельностью, направленной на познание психики и восстановление душевного состояния человека.

## Литература

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.
2. Андреев О.А., Хромов Л.Н. Техника тренировки памяти. Екатеринбург, 1992.
3. Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения. СПб., 1994.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. М., 2000.
5. Кулюткин Ю.Н., Сухобская Г.С. Личность: внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды. СПб., 1999.
6. Никандров В.В. Психологический тренинг (как проблема и метод психологии). СПб., 2004.
7. Никифоров С.Г. Самоконтроль человека. Л., 1989.
8. Панферов В.Н. Практическая психология - профессия XX века. СПб., 2000.
9. Петровский В.А. Личность: феномен субъективности. Ростов-на-Дону, 1993.
10. Психология. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. М., 1998.
11. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. М., 1990.
12. Сержантов В.Ф. Человек, его природа и смысл бытия. Л., 1990.
13. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология человека: Введение в психологию субъективности. М., 1995.
14. Сорокун П.А. Основы психологии. Псков, 2005.
15. Столин В.В. Психология самосознания личности. М., 1983.