Роль бессознательного в регуляции поведения

Понятие психики значительно шире понятия сознания. Существует целый ряд явлений, не представленных на сознательном уровне. Это те психические явления, процессы, свойства и состояния, которые оказывают не меньшее воздействие на поведение, но сознательно человеком не фиксируются. Они относятся к сфере неосознаваемого (или бессознательного). Таким образом, бессознательное в самых общих чертах можно определить как совокупность психических явлений, процессов, состояний, обусловленных такими воздействиями, во влиянии которых человек не дает себе отчета. Есть данные анализаторов, которые осознаются. Они служат сигналами, которые человек использует для сознательного управления поведенческими реакциями. Но существуют и сигналы, которые не попадают в сферу сознания. Они являются регуляторами поведения и протекания психических процессов на бессознательном уровне.

Бессознательное начало в той или иной мере представлено практически во всех психических процессах, свойствах и состояниях человека. Существуют бессознательные ощущения: зрительные, слуховые, мышечные. Они вызывают неосознаваемые реакции на неощущаемые раздражители (например, реакция на ультра-и инфразвуки).

Образы восприятия также могут быть неосознаваемы. Такие образы появляются, например, в узнавании чего-либо ранее виденного или слышанного, когда человек не может вспомнить, что он уже воспринимал данный объект и при каких обстоятельствах это происходило. Или всем известный 25-й кадр – его восприятие происходит на бессознательном уровне, а сознанием не фиксируется.

Бессознательные движения – это те, которые в прошлом были сознательными, но в связи с частым повторением стали автоматическими и поэтому неосознаваемыми (например, человек, который длительное время носил очки и имел привычку их поправлять, сменив очки на контактные линзы, еще долго будет машинально тянуться к переносице, пока автоматизм за ненадобностью не исчезнет).

В область бессознательного входят также психические явления, возникающие во сне; некоторые побуждения к деятельности, в которых отсутствует осознание цели; некоторые явления, вызванные болезненным состоянием: бред, галлюцинации.

Существует бессознательная память. В ней представлены генетическая память и некоторая часть долговременной. Она неосознаваемо влияет на процессы мышления, воображения, внимания, мотивации, отношения к людям. Например, вы беспричинно испытываете негативные эмоции по отношению к человеку, с которым даже мало знакомы. А истинная причина может скрываться в том, что он чем-то напоминает вам ранее знакомого очень неприятного человека, воспоминание о котором сохранилось лишь в бессознательной памяти.

Бессознательным может быть мышление. Это особенно ярко проявляется при решении творческих задач или при так называемых мозговых штурмах. Бессознательной речью является наша внутренняя речь, которая в состоянии бодрствования не прерывается, но осознается нами очень редко.

Фрейд внес существенный вклад в исследование бессознательного в преломлении личности человека. Понятие личностного бессознательного подразумевает те интересы, потребности и другие личностные черты, наличия которых у себя человек не осознает, но которые ему присущи и во многом определяют его поведение, проявляясь в различных непроизвольных реакциях, действиях, психических явлениях.

**Существуют три группы таких явлений.**

**1**. Явления, связанные с восприятием, воображением, памятью. Сюда относятся сновидения, мечты, грезы. Сновидения представляют наибольший интерес среди явлений данной группы. По мнению Фрейда, содержание сновидений в большинстве случаев обусловлено неудовлетворенными желаниями и потребностями человека. Неудовлетворенность порождает напряжение, а сновидение является способом устранения напряжения путем реализации желаний в символической, сновидческой форме. Если желаемые формы поведения неприемлемы для человека на сознательном уровне, то их явное проявление даже во сне не допускается усвоенными нормами морали, так называемой цензурой. Сознание и бессознательное вступают в противоборство. И тогда бессознательное действует «в обход» цензуры, зашифровывая содержание сновидений, запутывая его, выдвигая на первый план второстепенные детали сновидения, а основное скрывая в тени. Психоанализ практикует методику толкования таких сновидений, позволяющую выводить на уровень осознания скрытые, бессознательные мотивы человека. Только таким образом можно избавиться от проблем, вызванных этими скрытыми мотивами.

**2**. Группа ошибочных действий. Сюда входят оговорки, описки, ошибки при написании слов, неправильное понимание их при слушании. Согласно представлениям Фрейда в подобных явлениях проявляются скрытые от сознания личности мотивы, мысли, переживания. Ошибочные действия, как и сновидения, возникают при столкновении бессознательных намерений человека с сознательно поставленной целью поведения, в случае, если она находится в противоречии со скрытым мотивом. Когда бессознательное одерживает победу, то возникают оговорка, описка, ошибка.

**3.** Группа непроизвольных забываний. Это может быть забывание имен, намерений, обещаний, событий и прочих явлений, связанных с неприятными переживаниями человека. В данном случае срабатывает один из защитных механизмов – механизм вытеснения неприемлемых для человека воспоминаний, мыслей, переживаний в сферу бессознательного.

В современной психологии выделяют понятия бессознательного, подсознательного и надсознательного.

Бессознательное – такое содержание психики, которое ни при каких условиях не может быть осознано.

Подсознательное – это те представления, желания, эмоции, воспоминания, которые в силу каких-либо обстоятельств перешли из сознания в бессознательное. Но при наличии определенных условий (например, под воздействием стресса или в постгипнотическом состоянии) они могут опять переместиться на сознательный уровень. В сферу подсознания входят также психические явления, имеющие субъективный компонент, еще не ставший сознанием (психика младенцев, просоночное состояние взрослого, послеобморочное состояние и т. д.).

Надсознательное – также область бессознательного. Это усвоение социального опыта, норм и ценностей данного общества или группы людей, культуры, идеологии, стереотипов поведения и пр. Происходит оно не только на уровне сознания. Менталитет представителя конкретной общности людей часто срабатывает на уровне неосознаваемых установок. Понятием «менталитет» в психологии обозначают то содержание общественного сознания данного социума, которое остается в нем «за вычетом» общечеловеческих ценностей и норм. Часто этот «остаток» не успевает изменяться вслед за развитием общества и представляет собой отголоски косных традиций, ханжеской морали. Именно менталитет является основой надсознательного. Понятие надсознательного близко по смыслу понятию «супер-эго».