

Шлаина В. М.

ЧЕМ МЫ ПОЗНАЕМ? (ОСОБЕННОСТИ ИНФОРМАЦИОННОГО МЕТАБОЛИЗМА)

Рассмотрено понятие информационного метаболизма. Проанализована роль системы функций информационного метаболизма, описываемой моделью А, в обработке информации и отражение их работы на психологическом уровне восприятия человека.

Ключевые слова: соционика, психология, чувства, эмоции, информационный метаболизм, знание, смысл, информационная модель психики, функции информационного метаболизма.

«По своей глубинной сути вы — информационная модель, используемая Великой Неопределенностью для генерации событий времени — пространства»

Дж. Бреннан

Автором термина «информационный метаболизм» является выдающийся польский психиатр, психотерапевт и философ с мировой известностью, профессор Антон Кемпинский (1918 — 1972). Энциклопедически образованный ученый — исследователь, он в своих работах развивал идеи гуманистической психологии. Обратившись к первоисточнику (т. е. к работе А. Кемпинского «Экзистенциальная психиатрия»), мы прочтем следующее: *«Всякое движение живого организма требует достаточной ориентации в окружающей среде. Этой цели служит, если можно так выразиться, «информационный метаболизм». Даже одноклеточные существа обладают способностью получения сигналов из окружения и реагируют на них, посылая сигналы в окружающую среду. Не количество энергии, заключенной в сигнале, но количество информации, т. е. его значение для организма играет при этом основную роль. Сигнал, поступающий из окружения, становится как бы символом и затем — моделью того, что в ней происходит. В то же время сигнал, посылаемый организмом, может быть таким же символом для окружения. По мере развития сигнальной системы (рецепторы, нервные клетки, эффекторы) все более богатым становится обмен сигналами с окружением, благодаря чему модель окружающего мира лучше соответствует действительности, а формы реагирования становятся разнообразнее. Человек достиг в этом максимального развития, и можно было бы рискнуть сделать утверждение, что «информационный метаболизм» играет у него большую роль, нежели энергетический. Условием вступления в энергетический и информационный метаболизм со средой является принятие установки «к» среде. Правда, бегство и борьба (установка «от») являются неизбежными для сохранения жизни, тем не менее, основным фоном для выполнения двух биологических законов должна оставаться установка сближения с окружающим миром. И невозможно ни абсолютное избегание мира, ни полное его уничтожение.»* [2, с.194-195]. «Генетический код определяет характер энергетического и информационного обмена» [2, с.195].

«Равно как энергетические ценности, так и информационные, прежде чем стать составной частью организма, должны быть разбиты на простые элементы, из которых организм строит свою субстанцию и свои функциональные структуры» [2, с. 196].

➤ **А человек сознательно строит свои шаблоны (стереотипы) поведения и суждений.**

Какой же «инструмент» психики выполняет функцию разбиения информации на простые элементы? Естественно, это информационная система, предназначенная для

осмысления и преобразования в знания новой текущей информации. При этом «в сигнальном метаболизме, т. е. в получении информации из окружения и реагировании на нее

➤ это — реагирование на всяческие невербальные сообщения — гримасы, ухмылочки, подмигивания, нервный смех с увеличением дистанции общения и пр...

(реакция организма, в свою очередь, является сигналом для окружения), существуют законы, аналогичные законам энергетического метаболизма, а именно закон специфичности структуры и закон равновесия между анаболическими и катаболическими процессами» [2, с.106].

Для справки: вот что написано в «Популярной медицинской энциклопедии» на тему «Обмен веществ и энергии»: «В основе обмена веществ и энергии лежат ферментативные процессы двух типов, тесно друг с другом связанные и взаимообусловленные. Первый тип таких процессов называется ассимиляцией или анаболизмом. Эти процессы связаны с **потреблением энергии** и приводят к усвоению клетками соединений, поступающих в организм из внешней среды, синтезу в клетке из более простых более сложных молекул. Второй тип ферментативных процессов называется диссимиляцией или катаболизмом. Эти процессы направлены на расщепление веществ, как поступающих в клетку извне, так и входящих в состав клеток организма, и сопровождаются **выделением энергии**.

Превращение различных веществ с момента их поступления в организм и до образования конечных продуктов распада называется **промежуточным** обменом веществ и энергии, или **метаболизмом**» [7, с.415].

Особенности информационного метаболизма — взаимопреобразование информации и знания — попробуем осмыслить по аналогии с обменом веществ (аналогией называется такое умозаключение, при котором вывод делается на основании частичного сходства между явлениями, без достаточного исследования всех условий).

Человек, будучи объектом материальным, является носителем первичной информации, которая выражается «языком тела» (в основном, бессознательно и бесконтрольно). Человек, будучи субъектом, обладающим сознанием (т. е. способностью психического отражения), является носителем знаний, выражаемых словом, языком, речью. При поиске наиболее удобных рациональных средств и форм информационного обмена человек чаще всего сталкивается с проблемой компактного и однозначного представления знаний.

Представление знаний — это процесс, конечная цель которого поместить некоторый объем знаний в своеобразную «упаковку», в которой он может начать движение по каналам информационного обмена, дойти до получателя или задержаться в пунктах хранения знаний. Такой упаковкой может быть фраза устной речи, письмо, книга, справочник, географическая карта, кроссворд, картина и т. п.

Каждый вид упаковки имеет свои особенности, но всем им присуще одно качество, хотя и в неодинаковой степени: упаковка призвана обеспечить сохранность вложенного знания. Причем не только и не столько физическую, сколько смысловую (семантическую). Для этого необходимо, чтобы отправитель и получатель информации упакованных знаний пользовались некоторой общей системой правил для их представления и восприятия. Назовем такую систему правил формализмом представления знаний. Самым естественным, подходящим для человека формализмом является язык (устная речь и письменность).

Преобразование информации в знание и выражение этого знания словом связано с потреблением (поглощением) энергии, что аналогично анаболизму. Преобразование знаний в информацию — для выражения ее «языком тела» — сопровождается выделением энергии, что аналогично катаболизму. Энергия выделяется для действий — элементарных и неосознаваемых «невербальных сообщений».

➤ **Вот и славненько! И думать НЕ НАДО!**

Вспомним, что психика человека — это сознание и бессознательное человека, существующие одновременно, синхронно.

«Сознание — это отношение к миру со **знанием** его объективных закономерностей, ... его объективных свойств и возможностей. ... Сознание представляет собой **единство** психических процессов, активно участвующих в осмыслении человеком объективного мира и своего собственного бытия» [5].

Сознание имеет три атрибута: познание, отношение и переживание (потребностей, эмоций, чувств, волевого усилия и творчества). «Именно потому, что человек относится к объектам с пониманием, со знанием, способ его отношения к миру и называется сознание. Любой **чувственный** образ предмета, любое ощущение или представление постольку являются частью сознания, поскольку они обладают определенным значением и смыслом. Знания, значения и смысл, сохраняемые в языке, направляют и дифференцируют **чувства** человека (а также его волю, внимание и другие психические акты), объединяя их в единое сознание». [4, с.436].

Однако следует помнить, что понятия «психика» и «сознание» не тождественны друг другу, т. к. ряд психических переживаний может находиться некоторое время как бы за порогом сознания, в бессознательном.

➤ **А когда эти переживания «преступают порог», мы восклицаем: ДОШЛО до меня!!!!**

«Бессознательное — это форма отражения действительности, в ходе которого человеком не осознаются его источники, а отражаемая реальность сливается с его переживаниями» [3, с.6].

Итак, информационные сигналы «мигрируют» между бессознательным и сознанием, и мы понимаем значение, смысл любого события (со-бытия, с которым находимся в общем информационном поле и контактируем своими органами восприятия), чтобы затем выразить этот смысл своей речью. Как же мы **переживаем** этот информационный поток?

➤ **Проникновенно... Т. е. с чувством...**

*«Чувство — особая форма психического отражения, свойственная только человеку, при котором отражаемым являются объективные отношения феноменов к нуждам личности. В психологическую структуру чувств входят **эмоции** и **понятия**... Понятийный компонент чувств превращает эмоции в них в отношения»* [5].

➤ **В интерТИМные отношения...**

В связи с пониманием какого-то аспекта информационного потока мы **переживаем** весьма различные (такие непохожие — у каждого свои) **чувства**. А вот в квадре общность смыслового подтекста возникает из-за сходства переживаний (в квадре вкладывают в слова и подразумевают похожий смысл).

➤ **Смысл — соединение мыслей.**

Мы познаем всей душой этот мир, переживая и проживая свой жизненный опыт, чтобы понять смысл чего-либо и выразить это понятие словом. Переживание как деятельность психологическую рассматривал Ф. Е. Василюк в своей известной работе «Психология переживания».

Ф. Е. Василюк в работе «Психология переживания» [1] вводит понятие **переживания как внутренней деятельности** по принятию фактов и событий жизни, по установлению смыслового соответствия между сознанием и бытием, обретению внутренней, смысловой разрешенности действия. *«Переживание понимается нами как особая деятельность, особая работа по перестройке психологического мира, направленная на установление смыслового соответствия между сознанием и бытием, общей целью которой является повышение осмысленности жизни»* [1, с.30].

*«Продукт работы переживания всегда нечто **внутреннее и субъективное** — душевное равновесие, осмысленность, умиротворенность, новое ценностное сознание и т. д., в отличие от **внешнего** продукта практической деятельности и внутреннего, но **объек-***

тивного (не в смысле неперменной истинности по содержанию, а в смысле отнесенности ко внешнему по форме) продукта познавательной деятельности (знания, образа)» [1, с.13].

Об эмоциях в контексте психологического переживания Ф. Василюк пишет следующее: «Эмоция — это непосредственное выражение отношения (В. Ш.) человека к тем или иным событиям и ситуациям, а смысл — это уже нечто опосредованное значением и вообще знанием, познанием самого себя и своей жизни: смысл — это эмоция с-мыслью, эмоция, просветленная мыслью» [1, с.24].

«Именно эта общая идея производства смысла позволяет говорить о переживании как о продуктивном процессе, как об особой работе» [1, с.27].

Как психические процессы чувства и эмоции имеют свои особенности: носят субъективный характер; вызывают удовольствие или неудовольствие, отражают характер взаимодействия организма со средой; очень разнообразны. Эмоции производят моментальную интеграцию всех функций организма. Важную роль играют эмоции в процессах познания.

«Ни одна эмоция не сводима к чистой, абстрактной эмоциональности. Всякая эмоция включает в себя единство переживания и познания, интеллектуального и аффективного» — писал С. Л. Рубинштейн [6, с.156].

«Человек как субъект, который познает и изменяет мир, ... переживает то, что с ним происходит и им совершается; он относится определенным образом к тому, что его окружает. Переживание этого отношения человека к окружающему и составляет сферу чувств или эмоций. Чувство человека — это его отношение к миру, к тому, что он испытывает и делает в форме непосредственного переживания» С. Л. Рубинштейн. [6, с.152].

По С. Л. Рубинштейну, целостный акт отражения «...всегда в той или иной мере включает единство двух противоположных компонентов — знания и отношения, интеллектуального и аффективного, из которых то один, то другой выступает в качестве преобладающего». Эмоции включаются в строение образа как носитель субъективного отношения к тому, что отражается.

Хотелось бы привести отрывок из работы Ж.-П. Сартра «Очерк теории эмоций» [6]: «Эмоция есть некоторый способ понимания мира...Когда намеченные пути становятся слишком трудными или когда мы не видим пути, мы не можем больше оставаться в этом мире, столь требовательном и трудном... Тогда мы пытаемся изменить мир, пережить его...Эта попытка не является сознательной, потому что тогда она была бы объектом размышления. Она есть, прежде всего, принятие новых отношений и новых требований...Эмоциональное поведение... стремится посредством самого себя сообщить объекту, не меняя его в его реальной структуре, другое качество, меньшее существование или меньшее присутствие (или большее существование и т. д.)».

Противопоставление сознания и чувств, логического и эмоционального, ума и сердца, рационального и иррационального вошло в употребление давно и прочно. Нам всем время от времени приходится делать выбор между «голосом сердца» и «голосом разума». Часто эти два «голоса» подсказывают нам разные решения, разные выборы. С помощью разума мы планируем свою карьеру, решаем финансовые вопросы, оцениваем шансы, запасаемся знаниями, судим о чем-либо. Мы повторяем вслед за Декартом «Я мыслю, следовательно, я существую». Разум, логика, интеллект нужны для успешности в современном технократическом, компьютеризированном мире. И, приспосабливаясь к этому миру, стремясь к успеху в нем, мы развиваем логику, интеллект, и часто мало заботимся о развитии эмоционально-чувственной сферы, обедняя свой внутренний мир, ибо богатство внутренней жизни во многом определяется качеством и глубиной переживаний. Восприятие человеком своей жизни как счастливой или несчастливой является отражением его эмоционального состояния. А вот восприятие своей жизни как успешной или нет зависит от качества сознания как инструмента и степени владения им.

Противопоставление эмоций интеллекту не всегда обоснованно. Еще в 13-м столетии Роджер Бэкон отмечал, что существуют два вида знания, одно — получаемое через аргументы, другое — через **переживание** (выделено мной — В. Ш.) [6, с.129].

Немецкий философ и психолог Ф. Крюгер в работе «Сущность эмоционального переживания» [6, с.108] писал: *«То, что радует человека, что его интересует, повергает в уныние, волнует, представляется ему смешным, более всего характеризует его «сущность», его характер и индивидуальность... В определенной мере «эмоциональное» дает нам знание о строении душевного, «внутреннего мира в целом».*

Различия наших чувств и переживания при осмыслении даже одного и того же аспекта информационного потока детерминировано особенностями информационного метаболизма (мерностью и ритмом ФИМ — функций информационного метаболизма, а также их энергоемкостью). По модели «А» можно рассмотреть эмоциональные переживания при осмыслении аспектов информационного потока в зависимости от позиции каждой функции. В данном случае возьмем за основу «Семиотическую версию модели «А», принятую в символической соционике», предложенную С. Савченко.

«Позиции модели в рамках символической соционики имеют следующее значение:

1. **Зона максимальной компетенции.** Тип склонен прежде всего (при принятии решения, выборе способа действия и т. п.) использовать свою 1-ю позицию, вернее, тот комплекс понятий, в котором он действительно компетентен.
2. **Зона мотивации.** Начиная действовать, тип имеет определенную мотивацию для действий. Она и отражается на 2-й позиции.
3. **Зона инструктивного поведения.** Если по 1-й и 2-й позиции тип имеет максимальную свободу, то в 3-й находится тот круг понятий, где тип может действовать, только опираясь на полученные ранее инструкции
4. **Зона максимальной некомпетентности.** И важно, что некомпетентность осознается.
5. **Зона психологической зависимости (неосознаваемой потребности).** То, без чего существование кажется невозможным.
6. **Зона неадекватной оценки.** Тип реагирует всегда намного больше или меньше, чем того требует ситуация.
7. **Зона ложной компетенции.** Типу кажется, что он глубоко разбирается с тем, что определяется как 7-я позиция в модели.
8. **Зона ложной мотивации.** Действительная мотивация действий типа выражается через 2-ю позицию, а та, в которую он искренне верит и которую демонстрирует, находится на 8-й позиции» [8, с.4].

Дадим свои комментарии и толкования смысла по каждой позиции.

1) Зона максимальной компетенции. Тип склонен, прежде всего (постоянно, в любой момент, есть доступ к энергии для осмысления информационного аспекта этой информационной зоны), при принятии решения (т. е. необходимости что-либо **определить**), выборе способа действия и т. п. использовать свою 1-ю позицию, вернее, тот комплекс понятий, в котором он действительно компетентен.

Мы всегда — легко и без усилий — осознаем информацию по аспекту первой функции. Получение и обработка информации происходит естественно и настолько быстро, что сам человек этого не замечает, Потому-то, как верно заметил Г. А. Шульман, *«поведенческие реакции по первой функции реализуются самопроизвольно».* То есть человек и задуматься — то не успел, а «оно само...». При выражении этой информации словами переживается чувство полнейшей компетентности («само собой разумеется») и уверенности в себе, вера в истинность своих слов. «Озвучивание» аспекта первой функции происходит легко и радостно.

Радость — основная положительная эмоция человека. Однако это переживание человек не может вызвать произвольным усилием. Радость дает человеку ощущение способности справиться с трудностями и наслаждаться жизнью, облегчает повседневную жизнь, помогает справляться с болью, достигать трудных целей. Экспрессивное выражение радости, в том числе смех, увеличивает силу субъективного переживания этого чувства.

Испытывая радость, люди более склонны наслаждаться объектом, чем критически анализировать его. Они воспринимают объект как он есть, а не пытаются изменить его. Они скорее чувствуют близость к объекту, чем желание отстраниться и объективно рассмот-

реть его. Радость позволяет почувствовать, что существуют разнообразные связи между человеком и миром, острое чувство торжества или сопричастности с объектами радости и с миром в целом. Часто радость сопровождается чувством силы и энергетического подъема, ощущением свободы, того, что человек больше, чем он есть в обычном состоянии. Радостный человек более склонен видеть красоту и добро в природе и в человеческой жизни. Чувство радости связано с реализацией человеком своих возможностей. Радость является нормальным состоянием жизни здорового человека.

2) Зона мотивации. Начиная действовать, тип имеет определенную мотивацию для действий. Она и отражается на 2-й позиции.

Осмысление и осознание аспекта 2-й функции переживается как интерес, увлеченность, творческое состояние духа. Интерес — наиболее распространенная положительная эмоция. Интерес обеспечивает поддержание определенного уровня активации организма. Состояние, противоположное интересу, — скука.

Основные причины интереса — новизна, сложность, отличие от обычного. Они могут быть связаны как с происходящим вовне, так и с тем, что происходит во внутреннем мире человека — в его мышлении, воображении. Интерес фокусирует внимание, управляет восприятием и мышлением. Мышление всегда определено каким-либо интересом. Интерес является доминирующим мотивационным состоянием в повседневной деятельности нормального человека, это единственная мотивация, которая может поддерживать повседневную работу нормальным образом. Интерес обуславливает исследовательское поведение, творчество и приобретение навыков и умений при отсутствии внешнего побуждения к этому, он играет важную роль в развитии артистических и эстетических форм деятельности.

Проявленность (сила и частота возникновения) эмоции интереса у конкретного человека зависит от объема и разнообразия информации, получаемой в ближайшем окружении. Устремленность интереса человека на определенные объекты, на определенные виды деятельности во многом определяется его системой ценностей.

3) Зона инструктивного поведения. Если по 1-й и 2-й позициям тип имеет максимальную свободу, то в 3-й находится тот круг понятий, где тип может действовать, только опираясь на полученные ранее инструкции (и свои действия этими инструкциями и оправдывает).

Ориентируясь на **нормы**, то, что **принято считать нормальным** в той социальной общности, с которой идентифицируется своя принадлежность, человек обращает сознательное внимание на проявления аспекта 3-й функции. Здесь — рассудочное подчинение нормативам. Инициатива в высказываниях и озвучивании этого аспекта — с желанием заслужить социальное одобрение. Демонстрация тех слов, суждений и реакций, которые (по мнению человека) соответствуют социальным ожиданиям. Любые прямые или косвенные указания, справедливые или несправедливые замечания по аспекту 3-й функции переживаются как незаслуженные («Ведь я — как все!!! Мне так сказали!»). При этом возникает чувство бессилия и неуверенности в себе. Душевной энергии хватает только на то, чтобы соответствовать «общепринятым» нормативам.

4) Зона максимальной некомпетентности. И важно, что некомпетентность осознается. Зона минимальной компетентности. Аспект 4-й функции изредка привлекает сознательное внимание человека и распознается только с опорой на предшествующий опыт. Если в целом человек благополучен и душевно здоров, то любая новая и незнакомая информация по аспекту 4-й функции вызывает удивление.

Внешней причиной удивления обычно является внезапное и неожиданное событие, которое оценивается как менее приятное по сравнению с теми, что ведут к радости. Удивление характеризуется высоким уровнем импульсивности и расположенности к объекту. Удивление — быстро проходящее чувство. Оно выполняет функцию приспособления к внезапным изменениям во внешнем мире, побуждения к изменению, переключения внимания. Удивление приостанавливает текущую деятельность, нередко в момент удивления у человека «выключается» мышление. В зависимости от обстоятельств эмоция удивление может

оцениваться человеком как приятная ли неприятная, хотя само по себе удивление просто тормозит текущую деятельность, переключает внимание на произошедшие изменения.

Если человек часто испытывает удивление, которое он оценивает как неприятное, и при этом не может удовлетворительно справиться с возникшей ситуацией, то у него может развиться боязливость и неэффективность в присутствии нового и необычного, даже если оно не является неожиданным. Если же человек часто испытывает приятное удивление, то он обычно оценивает его как позитивную эмоцию.

В тех случаях, когда текущую жизненную ситуацию человека можно охарактеризовать как «душевное неблагополучие», при осмыслении, осознании и словесных высказываниях по аспекту 4-й функции переживается страх, психологическое бессилие, некомпетентность, напряженность и неуверенность в себе, растерянность, обида и негодование, когда испытываем информационные перегрузки.

Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Ощущение страха варьирует от неприятного предчувствия до ужаса. Сильный страх может стать даже причиной смерти. Причиной страха обычно бывают события, условия или ситуации, сигнализирующие об опасности, причем угроза может быть как физической, так и психологической. Причиной страха может быть как присутствие чего-то угрожающего, так и отсутствие того, что обеспечивает безопасность.

Природными стимулами страха могут быть одиночество, незнакомость, внезапное изменение стимула, боль и др. Стимулы страха, производные от природных, включают в себя темноту, животных, незнакомые предметы и незнакомых людей. Причины страха могут иметь культурную обусловленность, быть результатом научения: страх, возникающий при звуке сирены воздушной тревоги, боязнь привидений, воров и др.

Страх переживается как незащищенность, неуверенность, чувство опасности и надвигающегося несчастья, как угроза своему существованию, своему психологическому «Я». Неуверенность может испытываться как в отношении истинной природы опасности, так и того, как быть с этой опасностью. Страх уменьшает число степеней свободы в поведении, ограничивает восприятие, мышление человека замедляется, становится более узким по объему и ригидным по форме. Страх служит предупреждающим сигналом и изменяет направление мысли и поведения человека. Он занимает промежуточное положение между удивлением и последующим адаптивным поведением человека.

Любые комментарии в адрес человека по аспекту 4-й функции (особенно прямые высказывания в форме сообщений «Ты — это...») переживаются с чувством вины за свою некомпетентность и обиды за ожидания компетентности в этих вопросах, а также вызывают стыд — за то, что не оправдывает ожиданий значимых людей. Человек редко проявляет инициативу на словах, стремясь избежать социального осуждения.

Стыд и вина иногда считаются аспектами одной и той же эмоции, а иногда рассматриваются как совершенно различные эмоции, не связанные друг с другом. Дарвин считал, что стыд принадлежит к большой группе родственных эмоций, в которую входят стыд, застенчивость, вина, ревность, зависть, жадность, мстительность, лживость, подозрительность, самонадеянность, тщеславие, амбиция, гордость, унижение.

Когда человек чувствует *стыд*, он, как правило, отводит взгляд, отворачивает лицо в сторону, опускает голову. Движениями тела и головы он старается показаться как можно меньше. Взгляд направлен вниз или бежит из стороны в сторону. Иногда люди высоко поднимают голову, заменяя таким образом стыдливый взгляд на презрительный. Стыд может сопровождаться покраснением открытых частей тела, в частности лица. При стыде все сознание человека заполняется им самим. Он сознает только себя или только те черты, которые ему кажутся сейчас неадекватными, неприличными. Как будто что-то, что он скрывал от посторонних глаз, неожиданно оказалось выставленным на всеобщее обозрение. В то же время чувствуется общая несостоятельность, некомпетентность. Люди забывают слова, делают неверные движения. Присутствует ощущение беспомощности, неадекватности и даже остановки потока сознания. Взрослый человек чувствует себя ребенком, слабость которого выставлена на всеобщее обозрение. «Другой» (тот, в контакте с которым переживается чув-

ство стыда) представляется могучим существом, здоровым и способным. Стыд нередко сопровождается ощущением неудачи, поражения.

Стыд и застенчивость тесно связаны с самосознанием, целостностью образа «Я». Стыд указывает человеку, что его «Я» слишком обнажено и открыто. В некоторых случаях стыд играет защитную роль, заставляя субъекта прятать и маскировать какие-то черты перед более серьезной опасностью, вызывающей эмоцию страха. Так же как и с другими эмоциями, ситуации, вызывающие стыд, для различных людей различны. То, что вызывает у одного стыд, у другого может вызвать азарт, третий в такой же ситуации начинает сердиться, становится агрессивным.

Стыд делает человека восприимчивым к чувствам и оценкам окружающих, к критике. Избегание стыда является мощным стимулом поведения. Сила его определяется тем, насколько высоко человек ценит свои достоинство и честь. Стыду принадлежит важная роль в формировании морально-этических качеств человека. Стыд — очень болезненная эмоция, его трудно переносить, трудно замаскировать или скрыть. Усилия по восстановлению и укреплению своего «Я» после пережитого чувства стыда иногда продолжают несколько недель. У эмоции стыда есть следующие *психосоциальные функции*:

- Стыд фокусирует внимание на определенных аспектах личности, делает их объектом оценки.
- Стыд способствует мысленному проигрыванию трудных ситуаций.
- Стыд увеличивает проницаемость границ «Я» — человек может испытывать стыд за другого.
- Стыд гарантирует сенситивность в отношении чувств значимых (близких) других.
- Стыд усиливает самокритику, способствует формированию более адекватной Я-концепции.
- Успешное притивоборство переживанию стыда может способствовать развитию личностной автономии.

Для формирования чувства **вины** необходимы три психологические условия:

- принятие моральных ценностей;
- усвоение чувства моральной обязанности и верности этим ценностям,
- достаточная способность к самокритике для восприятия противоречий между реальным поведением и принятыми ценностями.

Некоторые люди могут чувствовать вину, когда они работают недостаточно много по сравнению с их собственными мерками, с мерками их родителей или их референтной группы (социальной группы, ценности которой они разделяют). Если человек чувствует стыд, нарушив нормы, то, вероятнее всего, потому, что это стало известно другим. Ощущение стыда связано с ожиданием негативной оценки наших действий другими или с ожиданием наказания за наши поступки. Вина же связана прежде всего с осуждением своего поступка самим человеком, независимо от того, как к этому отнеслись или могут отнестись окружающие. Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность. Как и стыд, вина заставляет человека опускать ниже голову, отводить глаза. Вина стимулирует множество мыслей, говорящих об озабоченности человека совершенной ошибкой. Ситуация, вызвавшая чувство вины, может вновь и вновь повторяться в памяти и в воображении, человек ищет способ искупления своей вины.

Эмоция вины обычно развивается в контексте эмоционального взаимоотношения. Вина имеет особое влияние на развитие личной и социальной ответственности. Когда человек переживает страх, стыд и вину, его внимание непроизвольно фиксируется на осмыслении аспекта 4-й функции.

Осмысление и словесное выражение («озвучивание») информации по аспектам 1-й, 2-й, 3-й и 4-й функций — это наши информационные способности.

А наши информационные потребности — «получать знания» (в словесном их выражении) по аспектам 5-й, 6-й, 7-й и 8-й функций.

5) Зона психологической зависимости (неосознаваемой потребности). (Потребность в информации по этому аспекту). *То, без чего существование кажется невозможным.* Недостаток информации по аспекту 5-й функции переживается как информационный голод. Только информация, которую человек ожидает от других, ожидается «уже в готовом виде», т. е. переработанная и структурированная, в виде знаний, упакованных в словесную оболочку. «Поглощение» этих знаний переживается радостно. Эта информация нужна как воздух. Ее отсутствие, т. е. информационный вакуум, побуждает человека искать источники и материальные носители этого аспекта информационного потока. Вместе с радостью переживается восхищение, безрассудная благодарность и признательность, принятие, удовольствие (хорошо-то как!!!), любовь к знаниям (сведениям) по аспекту 5-й функции. А заодно и к человеку, радостно дарящему тебе эти знания. В присутствии такого человека чувствуешь себя хорошо, потому что тебе самого себя объясняют и говорят, как с собой обращаться. Это переживание радости сродни той радости, которую мы сами испытываем при «озвучивании» аспекта своей 1-й функции.

6) Зона неадекватной оценки. *Тип реагирует всегда намного больше или меньше, чем того требует ситуация.* Слова по аспекту 6-й функции активизируют организм человека, мобилизуют его активность для выполнения действий. Это — переживание бодрости, заряженности энергией, повышение тонуса всего организма. «Неадекватная оценка» лишь потому, что у каждого индивидуальна мера избыточности или недостаточности стимуляции такими словами. Определенный уровень активации организма также поддерживается эмоцией интереса, как и при осмыслении аспекта 2-й функции.

7) Зона ложной компетенции. *Типу кажется, что он глубоко разбирается с тем, что определяется как 7-й позиция в модели.* В понимании самого себя по аспекту 7-й функции — полная компетентность, а говорить об этом... А что тут скажешь? 7-ю функцию еще называют «точкой НЕСОПРОТИВЛЕНИЯ». Человек непроизвольно (т. е. без волевых и осознанных усилий со своей стороны) действиями отзывается на слова по аспекту 7-й функции (проще уступить, чем долго объяснять, что нет ни желания, ни интереса...). Еще одно название — «зона игнорирования», т. к. человек неумышленно игнорирует действия других и не спешит принимать участие в проявлении этого аспекта (если никто на словах ему об этом не сообщил).

8) Зона ложной мотивации. *Действительная мотивация действий типа выражается через 2-ю позицию, а та, в которую он искренне верит и которую демонстрирует, находится на 8-й позиции.* Делает качественно и доброту — для других, без интереса к самому аспекту, к его проявлениям по 1-й сигнальной системе и к его означиванию по 2-й сигнальной системе. Благовидный предлог. Если кто-то обращает сознательное (словом!) внимание человека на информацию по аспекту 8-й функции, то человек учтет это и с учетом новых знаний будет действовать — опять же для других, т. е. ненавязчиво-демонстративно. А для себя — все должно быть понятным, естественным, само-собой разумеющимся и не требовать частых и длительных объяснений. По аспекту 8-й функции человеку присуща бессознательная ориентация, органичность и естественность своих проявлений без особого интереса к словам. Избыточное поступление информационных сигналов («упакованных в слова») переживается как назойливый шум и вызывает утомление, психологическую усталость. Если невозможно прервать контакт с «источником шума», человек испытывает страдание.

Страдание возникает как результат продолжительного воздействия чрезмерного уровня стимуляции — боли, шума, а также холода, жары, неудачи, разочарования, потери. Страдание — наиболее распространенная отрицательная эмоция, доминирующая при горе и депрессии. Оно мотивирует активную деятельность, направленную на избегание или уменьшение страдания. Страдающий человек чувствует уныние, упадок духа, разочарование в себе, неадекватность, одиночество, отверженность, причем последнее может быть как реальным, так и вымышленным. Часто страдающему человеку кажется, что вся жизнь плоха. Страдание несет несколько функций: оно сообщает о том, что человеку плохо; побуждает

человека предпринять определенные действия для уменьшения страдания, устранить его причину или изменить отношение к объекту, ставшему причиной страдания; страдание обеспечивает умеренную «негативную мотивацию», стратегию избегания.

По эмоциям можно судить о том, какие интересы и потребности являются сейчас для человека более актуальными. Мы можем оценивать испытываемые чувства, эмоции как глубокие, серьезные или как поверхностные, легкомысленные, как сильные или слабые, сложные или простые, скрытые или ярко выраженные.

Наиболее часто происходит деление эмоций на **положительные** и **отрицательные**.

Положительные эмоции	Отрицательные эмоции
Радость, симпатия, восхищение, благодарность, привязанность, уважение, доверие, гордость, восторг, уверенность, ликование и др.	Грусть, ярость, боязнь, досада, безнадежность, сожаление, зависть, разочарование, уныние, скука, вина, растерянность, обида, негодование и др.

Но не все эмоциональные проявления можно отнести к одной из этих групп. Существуют также **чувственно-нейтральные** эмоциональные состояния: удивление, любопытство, безразличие, волнение, задумчивость, чувство ответственности.

Деление эмоций на положительные и отрицательные отражает прежде всего *субъективную оценку* переживаемых ощущений. Во внешнем же плане как положительные, так и отрицательные эмоции могут приводить и к позитивным, и к негативным последствиям. Так, хотя переживаемые гнев или страх часто имеют негативные последствия для организма и даже для общества, в некоторых случаях они могут нести позитивную функцию защиты, выживания. Такие положительные эмоциональные проявления, как радость и оптимизм, могут в некоторых случаях превращаться в «воинствующий энтузиазм», который может привести и к негативным последствиям. Таким образом, в зависимости от конкретной ситуации одна и та же эмоция может служить адаптации или же дезадаптации, вести к деструкции или облегчать конструктивное поведение.

Эмоции регулируют как переход организма из состояния покоя в состояние активности, так и обратно — в благоприятных условиях настраивая организм на **демобилизацию** — восстановление и накопление сил. Эмоции производят моментальную **интеграцию** всех функций организма.

Эмоции участвуют в процессах **обучения и накопления опыта**. Эмоционально окрашенные события лучше запоминаются. Положительные эмоции делают произошедшее более привлекательным в дальнейшем, способствуют закреплению навыков. Отрицательные эмоции заставляют в дальнейшем уклоняться от уже знакомых неблагоприятных воздействий. Эмоциональная окрашенность — один из факторов, определяющих непроизвольное внимание и запоминание. Сильно выраженные эмоции могут исказить процессы восприятия. Эмоции также влияют на воображение и фантазию. Эмоциональные связи лежат в основе межличностных взаимоотношений и — как дополнительный фактор — выявляют закономерности интертипных отношений.

Резюме

Особенности информационного метаболизма следующие:

1. Особенности информационного метаболизма — взаимопреобразование информации и знания.
2. При осмыслении информации мы испытываем различные эмоциональные переживания.
3. Закон специфичности структуры — в специфических эмоциональных переживаниях при осмыслении аспектов информационного потока. Так действует закон равновесия между анаболическими и катаболическими процессами: мы испытываем похожие эмоции, переживая, осмысливая и осознавая аспекты «дополняющих» функций (именно похоже-

стью переживаний, а также ритмом функционирования [9, с.46] они и дополняют друг друга):

- По аспектам 1-й и 5-й функций — радость и вдохновение;
 - По аспектам 2-й и 6-й функций — интерес, увлеченность и повышение активности;
 - По аспектам 3-й и 7-й функций — некоторая демонстративность, ожидание одобрения, а также отсутствие подлинного глубокого интереса.
 - По аспектам 4-й и 8-й функций — некомпетентность и чувство вины, психологическое бессилие, удивление и растерянность, некоторое недоумение (недостаточность умений).
4. Если длительное время люди пребывают в неблагоприятных информационных (интертипных) отношениях, то переживания смешиваются, интерферируют и дают эмоциональную окраску образу интертипных отношений.

В любых долгосрочных отношениях у человека вырабатываются привычные стратегии реагирования, искажающие и деформирующие типные реакции. Нередко люди как бы носят на лице **«маски»**, изображающие определенные эмоции, подобно нашим далеким предкам, которые одевали ритуальные маски на различного рода праздники, обряды.

И еще одна функция эмоций: сигнализируя о чем-то значительном, эмоции могут вызывать сложную работу сознания по объяснению, одобрению, примирению с действительностью или осуждению ее и даже подавлению. При длительном переживании отрицательных эмоций нередко встречаются нарушения личностной определенности, что затрудняет определение ТИМа, но это — уже тема для дальнейшего осмысления.

Л и т е р а т у р а :

1. *Василюк Ф. Е.* Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
2. *Кемпинский А.* Экзистенциальная психиатрия. / Пер. с польск. А. А. Боричев. — Санкт-Петербург, «Ювента», 1998. — 294 с.
3. *Крысько В. Г.* Психология и педагогика в схемах и таблицах. — Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2000.
4. *Платонов К. К.* Краткий словарь системы психологических понятий. Учебное пособие. — М.: Высшая школа, 1981. — 175 с.
5. Психологический словарь / Под ред. В. В. Давыдова, А. В. Запорожца, Б. Ф. Ломова и др.; Науч.-исслед. ин-т общей и педагогической психологии Акад. пед. наук СССР. — М.: Педагогика, 1983. — 448 с.
6. Психология эмоций. Тексты / Под ред. Вилюнаса В. К., Гиппенрейтер Ю. Б. — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 288 с. Дерюгин В. И. Теневая психология. — М.: Изд-во Эксмо, 2003.
7. Популярная медицинская энциклопедия. / Гл. ред. Б. В. Петровский. — М.: «Советская энциклопедия», 1983. — 704 с.
8. *Савченко С. В.* Семиотическая версия модели А. / Единство, №3. 1999.
9. *Шлаина В. М.* Об отношениях дуальных. // Соционика, ментология и психология личности. — 2002. — №2. — (с.44-48).

Статья поступила в редакцию 24.09.2003 г.