Как работает подсознание?

Вы помните, как учились кататься на велосипеде, разучивали танец или музыкальную композицию?

Приобретать новый навык – непросто, но после многократных повторений то или иное действие требует значительно меньше сознательных усилий и переходит в разряд автоматических. Все эти автоматические движения управляются одной из наиболее мощных внутренних сил человека – подсознанием.

Подсознание: где оно прячется?

Термины «сознательное» и «подсознательное» часто употребляются учеными при обсуждении работы мозга. В результате, многие из нас знакомы с идеей о том, что наше поведение менее рационально, чем мы привыкли думать именно благодаря подсознательным процессам.

Нравится нам это или нет, но наша способность контролировать мысли, синхронизировать движения и переживать эмоции зависит от глубины обработки информации.

Идея различных уровней обработки информации была разработана известным австрийским психологом Зигмундом Фрейдом (1856-1939), который предложил трехуровневую модель человеческой психики. Исходя из этой модели, психика может быть разделена на следующие уровни:

- **Сознательное** – определяет все мысли и действия, осознаваемые человеком. Например, человек видит цветок, понимает его красоту и чувствует его запах.
- **Подсознательное** – определяет все реакции и автоматические действия, осознаваемые человеком. Например, способность управлять машиной. Как только навык доводится до автоматизма, человек перестает думать о том, какую передачу ему использовать, на какую педаль нажимать, в какое зеркало смотреть и т.д. Тем не менее, если человеку нужно будет установить, что и как он делает, он всегда может осознать свои действия.
- **Бессознательное** – все прошлые события и воспоминания, которые недоступны нам даже при большом желании. Это, например, первые слова или первые шаги человека.

Научное определение подсознательного

Одной из наиболее сложных задач для психологов и нейропсихологов до настоящего момента остается объяснение того, как взаимодействие трех уровней психики влияет на поведение человека.

Чтобы понять, как один уровень психики влияет на другой, ученым необходимо определить, на каком уровне происходит обработка информации. Уровень обработки информации можно зафиксировать при помощи прайминга (эффекта предшествования).

Недавнее психологическое исследование продемонстрировало, как сознательное, подсознательное и бессознательное влияют на процесс распознавания эмоций, отраженных на человеческом лице.

В данном эксперименте участникам показывали ряд изображений с лицами людей и просили их определить, совпадала ли эмоция на текущем изображении с эмоцией на предыдущем изображении. Интересно, что люди были способны безошибочно устанавливать разницу между эмоциями на изображениях при условии, что видели картинку хотя бы на протяжении **0,047 секунд.** Если время демонстрации изображения сокращалось до **0,027 – 0,033 секунд,** количество верных ответов сокращалось примерно вдвое. Если время демонстрации уменьшалось еще больше, участники не были способны не только сопоставить два изображения, но и распознать эмоцию хотя бы на одном из них.

Таким образом, ученые показали, насколько по-разному сознательное и бессознательное влияет на мысли человека: участники давали верные ответы в 100% случаев только тогда, когда изображение достигало сознательного уровня.

Удивительно, что хотя участники не могли описать эмоции на изображениях, которые были на экране на протяжении 0,027 – 0,033 секунд, они все же поддавались описанию. Т.е. хотя количество правильных ответов уменьшилось вдвое, участники все же могли в 50% случае установить эмоцию на изображении при помощи работы подсознания.

Активация участков мозга

Возможно, вам будет интересно узнать, чем отличается эффект активации различных участков мозга в зависимости от того, работает ли в данный момент сознательное или бессознательное. Возможно, вы хотите выяснить, почему сознательные мысли обычно медленнее автоматических, бессознательных. Могут ли ученые выявить процессы обработки информации на подсознательном уровне?

Исследования изображений мозга позволяют дифференцировать сознательные и подсознательные мысли. Мысли на бессознательном уровне невозможно фиксировать и дифференцировать. Судя по всему, бессознательные мысли не являются отдельным конструктом с точки зрения работы мозга. Они проходят или по маршруту сознательных, или по маршруту подсознательных мыслей.

Оригинальная статья: What Is The Subconscious Mind? – Imotions, June 2016

Использованная литература: Bargh, J. A., & Morsella, E. (2008). The unconscious mind. Perspectives on psychological science, 3(1), 73-79.

Horga, G., & Maia, T. V. (2012). Conscious and unconscious processes in cognitive control: a theoretical perspective and a novel empirical approach. Frontiers in human neuroscience, 6.

Meneguzzo, P., Tsakiris, M., Schioth, H. B., Stein, D. J., & Brooks, S. J. (2014). Subliminal versus supraliminal stimuli activate neural responses in anterior cingulate cortex, fusiform gyrus and insula: a meta-analysis of fMRI studies. BMC psychology, 2(1), 1.

Stephan, K. M., Thaut, M. H., Wunderlich, G., Schicks, W., Tian, B., Tellmann, L., … & Hömberg, V. (2002). Conscious and subconscious sensorimotor synchronization—prefrontal cortex and the influence of awareness. Neuroimage, 15(2), 345-352.

Watanabe, N., & Haruno, M. (2015). Effects of subconscious and conscious emotions on human cue-reward association learning. Scientific reports, 5.

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, психолог, бессознательное, психика, мозг

Источник фото: unsplash.com

