

# ЗМІСТ

## **11 Стара школа, нова школа**

12 ГЛОСАРІЙ

14 Самоаналіз за методом Вундта

16 Біхевіоризм за Вотсоном

18 Психоаналіз

21 профіль: Зигмунд Фройд

22 Когнітивна революція

24 Еволюційна психологія

26 Позитивна психологія

## **29 Зростання та зміни**

30 ГЛОСАРІЙ

32 Стадії Піаже

34 Зона Виготського

36 Послідовність народження

39 профіль: Жан Піаже

40 Мавпочки Гарлоу

42 Стадії морального розвитку  
за Кольбергом

44 Нейропластичність

## **47 Ухвалення рішень та емоції**

48 ГЛОСАРІЙ

50 Універсальні емоції Екмана

52 Нудні завдання Фестінгера

54 Теорія емоцій Джеймса-Ланге

57 профіль: Вільям Джеймс

58 Прийняття емоційних рішень за  
Дамасіо

60 Підтверджувальне упередження  
Вейсона

62 Виснаження еґо за Баумайстером

64 Теорія перспектив Канемана та Тверські

## **67 Соціальна психологія**

68 ГЛОСАРІЙ

70 Ефект свідка

72 Групове мислення за Джейнісом

74 Контактна гіпотеза Олпорта

76 В'язниця Зімбардо

79 профіль: Стенлі Мілґрем

80 Межа підкорення Мілґрема

82 Загроза стереотипів

84 Прямуй за лідером

## **87 Чим ми відрізняємось**

88 ГЛОСАРІЙ

90 Ефект озера Вобегон

92 Велика п'ятірка

94 Фундаментальна помилка атрибуції

97 профіль: Ганс Айзенк

98 Природа чи виховання

100 Ефект Флінна

102 Правило 10 000 годин Еріксона

104 Номінативний детермінізм

## **107 Розумові розлади**

108 ГЛОСАРІЙ

110 Розділення мозку за Сперрі

112 Синдром навченої безпорадності  
Селігмана

114 Істерія за класифікацією Шарко

116 Психіатричні лікарні Розенхана

119 профіль: Аарон Бек

120 Девіантна салієнтність Капура

122 Гуманістична психологія Маслоу

124 Когнітивна психотерапія Бека

126 Екстремальний чоловічий мозок

## **129 Думки та мова**

130 ГЛОСАРІЙ

132 Ефект Плацебо

134 Собаки Павлова

136 Гіпотеза Сепіра-Ворфа

138 Універсальна граматики Хомського

140 Хибні слогади згідно з Лофтус

143 профіль: Елізабет Лофтус

144 Втілене пізнання

146 Теорія фільтрації Бродбента

148 Число сім Міллера

150 Свідомість

154 Джерела

156 Про авторів

158 Предметний покажчик

160 Подяка

# ВСТУП

Крістіан Джарретт

Знайомство з предметом психології вирізняє її серед інших наук. Закінчивши школу, лише деякі з нас попрямують до хімічної лабораторії, ми навряд чи вдивлятимемося у мікроскоп, а найбільше, що ми зробимо, щоб наблизитися до чорної діри, це подивимося серіал «Зоряний шлях». Із іншого боку, у кожного з нас — свій розум, і кожного дня ми взаємодіємо один із одним. Отже, спрямованість психології на наш розум і поведінку зрозуміла кожному. Тобто, можна сказати, що ми всі психологи-аматори.

Однак треба бути обережним, щоб не сплутати знайомство з майстерністю. Те, що у нас є свої викохані теорії стосовно мотивів і дій інших людей, ще не означає, що вони вірні. Психологія — це відмова від нашої інтуїції, це використання об'єктивних засобів науки для виявлення, як саме працює розум, чому люди поведуться саме так, а не інакше.

Від початку такі намагання наштовхнулись на опір. Питання, пов'язані з розумом, вважалися прерогативою філософії. І навіть після того, як перші лабораторні дослідження довели доцільність психології як науки, все ж продовжувались дискусії серед спеціалістів, що вивчати можна лише ту поведінку, яку можна спостерігати, а не внутрішні думки. Перший розділ цієї книги «Стара школа, Нова школа» розповідає, як ці суперечки були вирішені та як психологія стала успішною та поважною наукою, якою вона лишається й нині.

Тема, що викликає особливо гострі дискусії серед обивателів, це тема розвитку дитини. Як саме безпомічне новонароджене дитя, що увесь час кричить, розвивається у цілком сформовану дорослу людину, що усвідомлює сама себе?

Розділ «Зростання та зміни» знайомить нас із піонерами в цій галузі науки й завершується теорією нейропластичності — визнанням того, що наш мозок пластичний





### **Розум, що зосереджений на собі**

*Психологія — це наукове вивчення нас самих і причин, чому ми поводимось саме так. Інтуїцію відкладено вбік, а обмірковані експерименти стоять на порядку денному.*

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

і ніколи не припиняє змінюватися та адаптуватися аж до того самого дня, коли людина помирає.

Центр уваги психології, що має надзвичайне практичне значення, спрямований на те, як оптимізувати рішення, що ухвалюють люди, зробити їх вигідними для себе і для суспільства загалом. У розділі «Ухвалення рішень та емоції» подано короткий огляд деяких стереотипів, які чинять вплив на наше мислення. І як ви побачите, емоції, які лежать в основі нашої людяності, також впливають на наші рішення, а тому обидві ці теми розглядаються разом.

Чи то в якомусь угрупованні, чи в компаніях, у спортивних командах, чи політичних партіях, ми, люди, завжди соціальні від природи, безкінечно формуючи групи для забезпечення своїх потреб та інтересів. «Соціальна психологія» має справу з тими явищами, що природно виникають, коли ми змішуємось і об'єднуємось, включаючи лідерство та упередженість. У розділі також подано опис деяких із найвідоміших експериментів із психології, включаючи аналіз тиранії Зімбардо та «шокуючі» дослідження щодо покірливості й слухняності Мілгрема.

Наступні два розділи «Чим ми відрізняємось» та «Замутнений розум» висвітлюють теорії, які, напевне, найбільше нагадують популярні думки про психологію: від індивідуальності та інтелекту до безумства і психотерапії. Останній розділ «Думки та мова» пояснює нам ті теорії, які містяться глибоко у наших головах, починаючи від ефекту плацебо — сили розуму, що впливає на тіло, — і закінчуючи свідомістю, таємничістю та загадковістю того, як плоть породжує ментальне життя.

Кожна з 50 статей книги починається 30-секундним вступом, написаним простою мовою, 3-секундною «психе» у випадку, коли ви дуже поспішаєте, та 3-хвилинним аналізом, який детальніше описує суть статті. Розділи також містять короткі біографії деяких найвідоміших науковців у цій галузі, серед яких Зигмунд Фройд і Вільям Джеймс. Якщо ви забажаєте поглибити свої знання або вивчити книжку від обкладинки до обкладинки, то ви познайомитесь із найскладнішим, що є у світі — розумом людини. Насолоджуйтеся!



### **Нова наука**

*Психологія — відносно молода наука. Перші дослідницькі лабораторії були засновані лише наприкінці XIX століття. На сьогодні існує велика кількість важливих і суперечливих теорій із психології. Дозвольте нашій команді талановитих авторів познайомити вас з ними.*



зовнішні стимули. Оскільки ця галузь стосується не лише біології, то зараз її вважають міждисциплінарною наукою, яка охоплює ще декілька інших дисциплін, таких як психологія, медицина та комп'ютерна наука.

**Невротик.** Людина, що страждає на невроз, або має симптоми неврозу. До симптомів відносяться істерія, нав'язливість і довгий перелік різних фобій, таких як, наприклад агорафобія (страх, що станеться панічний напад у громадському місці) та арахнофобія (боязнь павуків).

**Патогенний.** Те, що спричинює хворобу або має здатність викликати хворобу. Походить від грецьких слів *pathos* (хвороба) та *genesis* (створення).

**Помилка стимулу.** Це тенденція пацієнтів під час «самоаналізу» швидше називати предмети, які вони собі уявляють, ніж описувати, що ці предмети означають для них. Так, проста констатація наявності яблука є менш інформативною, ніж описання його форми та кольору, а також того, які почуття це пробуджує. Раніше самоаналіз використовували у психіатрії для описання активної свідомості пацієнта.

**Приматологія.** Це вивчення приматів. Хоч приматологія і є дисципліною, окремою від психології, проте між ними існує частковий збіг під час вивчення соціальних груп та аспектів особистості.

**Свідомість.** Сукупність досвіду, який особа усвідомлює в даний момент. Це стан, який постійно в русі, рухаючись між процесами мислення в даний момент, пам'яттю, візуальними та звуковими подразниками й життєвим досвідом. Американський психолог Вільям Джеймс сказав про свідомість, що вона, як річка, яка увесь час перекочується і змінює напрямок, але загалом безперервна.

**Супер-Еґо.** За Фройдом, це той компонент особистості, який охоплює моральні судження і діє як наша совість. Супер-Еґо — це підсвідомий компонент. Він формується спочатку з батьківських, а потім із соціальних моральних норм.

# САМОАНАЛІЗ ЗА МЕТОДОМ ВУНДТА

(теорія за 30 секунд)

## «БЛІЦ» за 3 с

Улюбленим методом досліджень засновників психології був самоаналіз — ділитися змістом своєї свідомості.

## «ІНТЕНСИВ» за 3 хв

Самоаналіз як формальна техніка перестав бути популярним із появою біхевіоризму та з визнанням того, що багато наших ментальних процесів перебувають поза межами свідомого доступу. Однак кожного разу, коли учасники дослідження звітують, як вони почуваються або описують свої сенсорні сприйняття, — як це часто відбувається в багатьох сучасних психологічних експериментах, — вони фактично займаються самоаналізом.

Ви зручно сидите? А тепер розкажіть мені, що у вас на думці? Це одна з версій самоаналізу — улюблений інструмент у дослідженнях батьків-засновників психології у XIX столітті. У 1980 році Вільям Джеймс зазначив у своїй книзі *The Principles of Psychology*: «Слово самоаналіз потребує дуже точного визначення. Це означає зазирнути всередину свого розуму і розповісти про все, що ми там виявили». Можна припустити, що медичні працівники лабораторії Вільгельма Вундта при Лейпцігському університеті, яку вважають першою в світі лабораторією з психологічних експериментів, мали відбутися довге тренування з цього методу. Однією з цілей було поділити процес усвідомлення на його складові частини. Хоча назва цієї техніки і звучить прямолінійно, проте серед перших прихильників це спричинило методологічні суперечки. Британський психолог Едвард Тітченер, колишній студент Вундта, запропонував точну і зручну систему, яка була розроблена для усунення того, що ми називаємо «помилка стимулу», коли той, хто здійснює самоаналіз, бачить перед собою стимул у вигляді стола і доповідає лише про наявність стола, а не про свої чуттєві сприйняття, що спричинені кольором стола, розміром, положенням та його конструкцією.

## ПОВ'ЯЗАНІ ТЕОРІЇ

Див. також:  
БІХЕВІОРИЗМ ЗА  
ВОТСОНОМ (с. 16)  
ПСИХОАНАЛІЗ (с. 18)

## БІОГРАФІЇ за 3 с

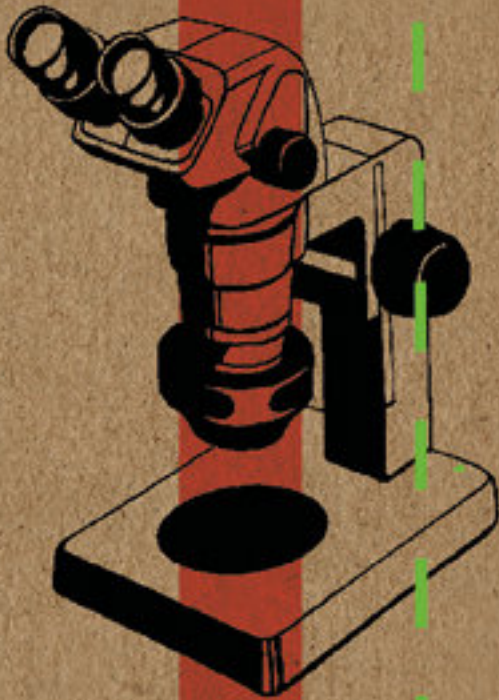
ВІЛЬЯМ ДЖЕЙМС  
(1842–1910)  
ЕДВАРД ТІТЧЕНЕР  
(1867–1927)  
ВІЛЬГЕЛЬМ ВУНДТ  
(1832–1920)

## АВТОР ТЕКСТУ

Крістіан Джарретт

*Ніхто не має такого прямого доступу до твого розуму, як ти сам. Ось чому самоаналіз залишається дієвим методом навіть після винаходу сканера мозку.*





Купить книгу на сайте [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>



# БІХЕВІОРИЗМ ЗА ВОТСОНОМ

(теорія за 30 секунд)

## «БЛІЦ» за 3 с

Єдиним надійним доказом є те, що можна безпосередньо виміряти. У психології це означає, що ми маємо лише говорити про поведінку, але не про розумовий стан.

## «ІНТЕНСИВ» за 3 хв

Сучасна психологія відхилила основну ідею біхевіоризму (тому що неможливо науково аналізувати структуру розуму). Незважаючи на це, багато аспектів біхевіоризму відіграють важливу роль у сучасній психології. Сюди відносяться важливість запису об'єктивних показників у контрольованих дослідженнях, загальне вивчення психологічних явищ серед відмінних від людей тварин і серед самих людей, а також велика зацікавленість психологів у навчанні.

Перші психологи досліджували процес думання, перевіряючи свої власні думки та звіти про думки інших. Біхевіористи відмовились від цього методу. Вони стверджували, що наука має базуватися на даних, з якими кожен погоджується, тобто на тому, що є достовірним і може бути виміряним. Це означає відмову від розповідей та звітів про думки, натомість концентрацію на простій поведінці. Замість того, щоб покладатися на суб'єктивні враження, біхевіористи проводили свої досліді, в яких «стимули» контролюються, а «реакції» вимірюються і об'єктивно описуються. Вони сподівалися, що завдяки цим експериментам буде можливим встановити зв'язок між «стимул-реакція» без необхідності звертатись водночас до їхньої чорної скриньки розуму. Наприклад, пацюк у клітці отримує винагороду у вигляді їжі кожного третього разу, коли він тисне на важіль. Реєструючи кількість разів, коли він тисне на важіль, із часом можна отримати об'єктивні дані про швидкість його навчання. Подібно до цього прикладу більшість відомих відкриттів біхевіоризму стосуються фундаментальних механізмів навчання, які описують те, як асоціації зі стимулами та реакціями навчають через повтори або винагороди. Акцент на простій поведінці дав змогу біхевіористам розвинути теорії, які можна використовувати як для відмінних від людей тварин, так і для людей.

## ПОВ'ЯЗАНІ ТЕОРІЇ

Див. також:

САМОАНАЛІЗ ЗА МЕТОДОМ ВУНДТА (с. 14)  
КОГНІТИВНА РЕВОЛЮЦІЯ (с. 22)  
СОБАКИ ПАВЛОВА (с. 134)

## БІОГРАФІЇ за 3 с

КЛАРК Л. ГАЛЛ  
(1884–1952)

Б. Ф. СКІННЕР  
(1904–1990)

ЕДВАРД ТОРНДАЙК  
(1874–1949)

ЕДВАРД ТОЛМЕН  
(1886–1959)

ДЖОН Б. ВОТСОН  
(1878–1958)

## АВТОР ТЕКСТУ

Том Стаффорд

*Біхевіористи не цікавилися «чорною скринькою» розуму, натомість вони зосередили свою увагу лише на зовнішньому спостереженні.*



