

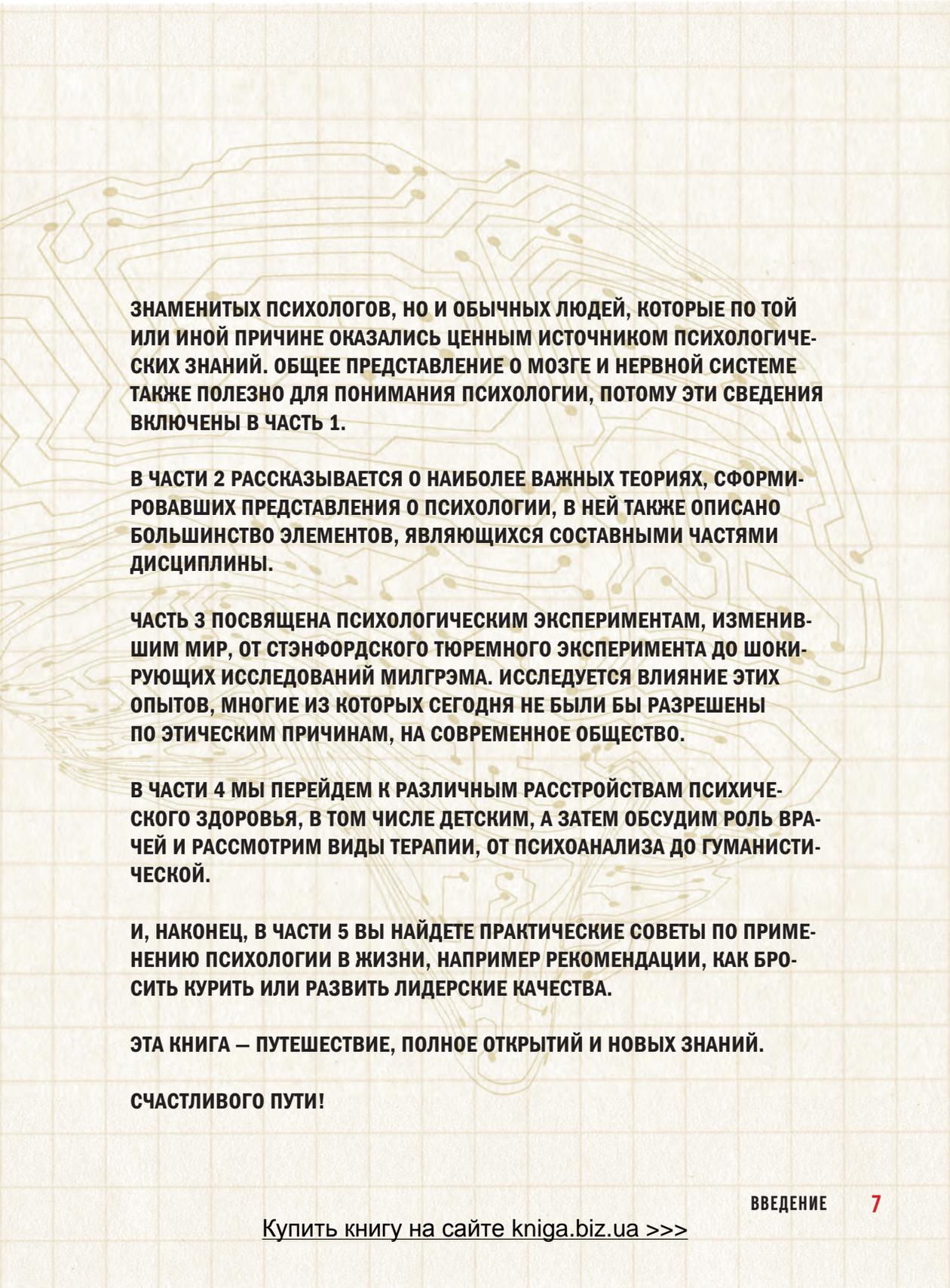
# ВВЕДЕНИЕ

**ПСИХОЛОГИЯ ЗАВОРАЖИВАЕТ И УВЛЕКАЕТ МНОГИХ, И В ЭТОМ НЕТ НИЧЕГО УДИВИТЕЛЬНОГО. В КОНЦЕ КОНЦОВ, ЭТО НАУКА О ЛЮДЯХ, И ВСЕМ, САМО СОБОЙ, ИНТЕРЕСНО, ЧТО НАМИ ДВИЖЕТ. ПСИХОЛОГИЯ ИЗУЧАЕТ, КАК МЫ ДУМАЕМ, ЧУВСТВУЕМ И ДЕЙСТВУЕМ. ОНА ИССЛЕДУЕТ ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ВЛИЯНИЕ НА НЕГО ДРУГИХ ЛЮДЕЙ, ПРОЦЕССОВ, СРЕДЫ И МНОЖЕСТВА ПРОЧИХ ФАКТОРОВ.**

**ПСИХОЛОГИЯ ИМЕЕТ ДОЛГУЮ ИСТОРИЮ. В XXI ВЕКЕ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО ВСТРЕТИЛОСЬ С НОВЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, ТАКИМИ КАК ГЛОБАЛЬНАЯ ВОЙНА, ТЕРРОРИЗМ, КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ, РОСТ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ И РАЗВИТИЕ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ, КОТОРЫЕ ВЛИЯЮТ НА ТО, КАК МЫ ДУМАЕМ, ЧУВСТВУЕМ И ВЕДЕМ СЕБЯ. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ МЫ ПО-ПРЕЖНЕМУ СТАЛКИВАЕМСЯ СО МНОГИМИ ЯВЛЕНИЯМИ И СОБЫТИЯМИ, КОТОРЫЕ ВСЕГДА ВЛИЯЛИ НА ЛЮДЕЙ: ГОРЕМ, ПОТЕРЕЙ БЛИЗКИХ, РОЖДЕНИЕМ ДЕТЕЙ, ЗАБОТОЙ О НИХ, ОБРАЗОВАНИЕМ, РОСТОМ И РАЗВИТИЕМ. ПСИХОЛОГИЯ ИЗУЧАЕТ ВСЕ ЭТИ МОМЕНТЫ И ПОМОГАЕТ НАМ ПОНЯТЬ, КАК МЫ ВЗАИМОДЕЙСТВУЕМ С МИРОМ И КАК НАМ ЛУЧШЕ СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ.**

**В ЭТОЙ КНИГЕ МЫ РАССКАЖЕМ О САМЫХ ВАЖНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И О ТОМ, КАК ОНИ ВЛИЯЮТ НА НАШУ ЖИЗНЬ СЕГОДНЯ. КНИГА СОСТОИТ ИЗ ПЯТИ ЧАСТЕЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ЧИТАТЬ ПО ОТДЕЛЬНОСТИ ИЛИ ПОДРЯД.**

**МЫ НАЧНЕМ С КРАТКОГО РАССКАЗА ОБ ИСТОРИИ ПСИХОЛОГИИ И РАЗЛИЧНЫХ ДИСЦИПЛИНАХ И ПРОФЕССИЯХ В ДАННОЙ ОБЛАСТИ; ЭТА ЧАСТЬ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ТЕМ, КТО ЗАДУМЫВАЕТСЯ ОБ ИЗУЧЕНИИ ПСИХОЛОГИИ НА БОЛЕЕ ГЛУБОКОМ УРОВНЕ И, ВОЗМОЖНО, О КАРЬЕРЕ ПСИХОЛОГА. В ЧАСТИ 1 МЫ ТАКЖЕ НАЗОВЕМ НАИБОЛЕЕ ВЛИЯТЕЛЬНЫХ ЛИЧНОСТЕЙ, СПОСОБСТВОВАВШИХ РАЗВИТИЮ ПСИХОЛОГИИ, ВКЛЮЧАЯ НЕ ТОЛЬКО**



**ЗНАМЕНИТЫХ ПСИХОЛОГОВ, НО И ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПО ТОЙ ИЛИ ИНОЙ ПРИЧИНЕ ОКАЗАЛИСЬ ЦЕННЫМ ИСТОЧНИКОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О МОЗГЕ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЕ ТАКЖЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ПОНИМАНИЯ ПСИХОЛОГИИ, ПОТОМУ ЭТИ СВЕДЕНИЯ ВКЛЮЧЕНЫ В ЧАСТЬ 1.**

**В ЧАСТИ 2 РАССКАЗЫВАЕТСЯ О НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫХ ТЕОРИЯХ, СФОРМИРОВАВШИХ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПСИХОЛОГИИ, В НЕЙ ТАКЖЕ ОПИСАНО БОЛЬШИНСТВО ЭЛЕМЕНТОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ СОСТАВНЫМИ ЧАСТЯМИ ДИСЦИПЛИНЫ.**

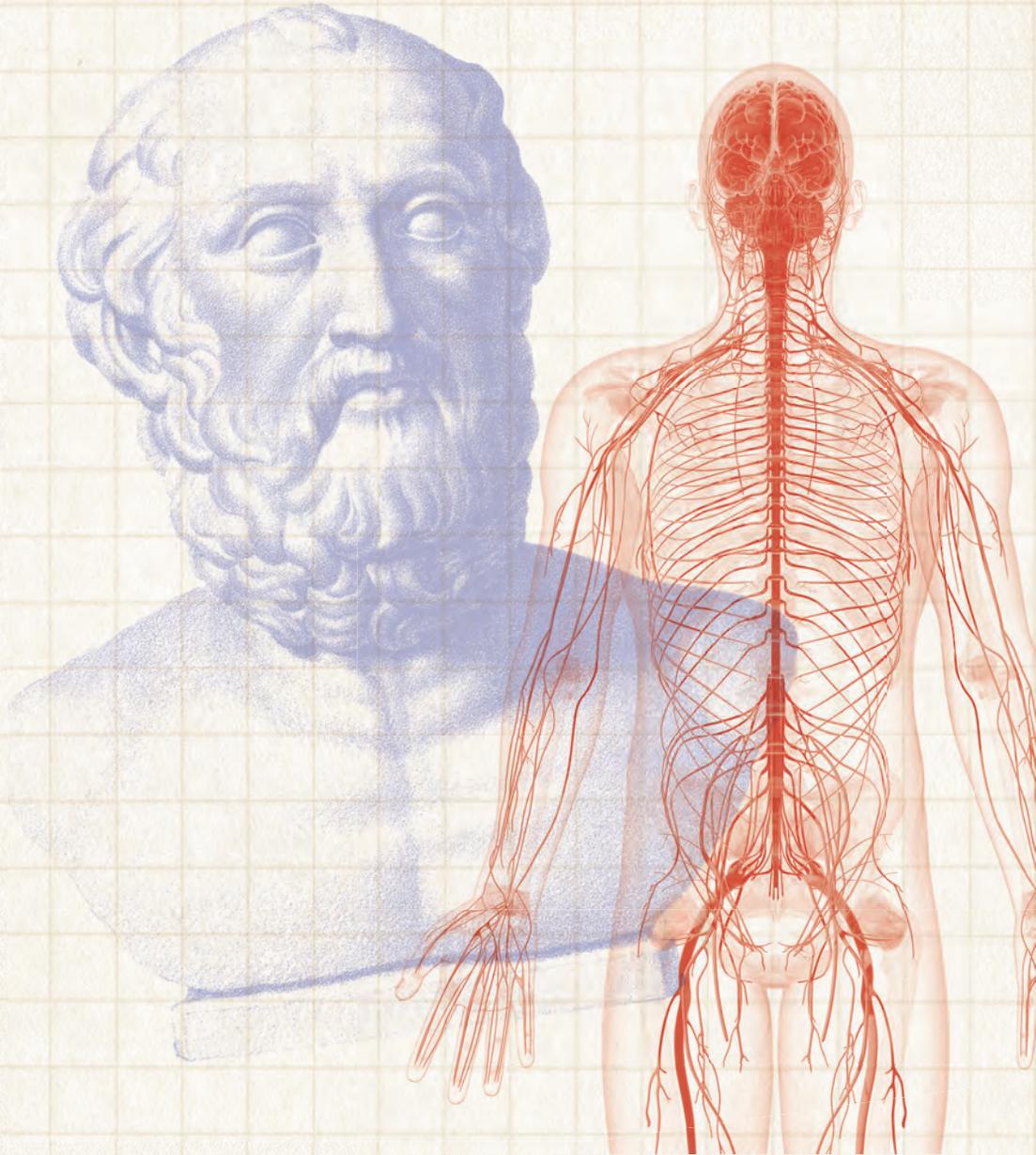
**ЧАСТЬ 3 ПОСВЯЩЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЭКСПЕРИМЕНТАМ, ИЗМЕНИВШИМ МИР, ОТ СТЭНФОРДСКОГО ТЮРЕМНОГО ЭКСПЕРИМЕНТА ДО ШОКИРУЮЩИХ ИССЛЕДОВАНИЙ МИЛГРЭМА. ИССЛЕДУЕТСЯ ВЛИЯНИЕ ЭТИХ ОПЫТОВ, МНОГИЕ ИЗ КОТОРЫХ СЕГОДНЯ НЕ БЫЛИ БЫ РАЗРЕШЕНЫ ПО ЭТИЧЕСКИМ ПРИЧИНАМ, НА СОВРЕМЕННОЕ ОБЩЕСТВО.**

**В ЧАСТИ 4 МЫ ПЕРЕЙДЕМ К РАЗЛИЧНЫМ РАССТРОЙСТВАМ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, В ТОМ ЧИСЛЕ ДЕТСКИМ, А ЗАТЕМ ОБСУДИМ РОЛЬ ВРАЧЕЙ И РАССМОТРИМ ВИДЫ ТЕРАПИИ, ОТ ПСИХОАНАЛИЗА ДО ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ.**

**И, НАКОНЕЦ, В ЧАСТИ 5 ВЫ НАЙДЕТЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ПСИХОЛОГИИ В ЖИЗНИ, НАПРИМЕР РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК БРОСИТЬ КУРИТЬ ИЛИ РАЗВИТЬ ЛИДЕРСКИЕ КАЧЕСТВА.**

**ЭТА КНИГА – ПУТЕШЕСТВИЕ, ПОЛНОЕ ОТКРЫТИЙ И НОВЫХ ЗНАНИЙ.**

**СЧАСТЛИВОГО ПУТИ!**



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

**ЧАСТЬ 1**

# **ПСИХОЛОГИЯ И ПСИХОЛОГИ**



**ПСИХОЛОГИЯ ИМЕЕТ ДОЛГУЮ И СЛАВНУЮ ИСТОРИЮ, В ХОДЕ КОТОРОЙ ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ ОКАЗАЛИ НА ЭТУ НАУКУ НЕ МЕНЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ, ЧЕМ УЧЕНЫЕ-ПСИХОЛОГИ. ЧТОБЫ ПОНЯТЬ ПСИХОЛОГИЮ КАК ДИСЦИПЛИНУ, НЕОБХОДИМО ДЛЯ НАЧАЛА ИЗУЧИТЬ ЕЕ КОРНИ, ВЫЯСНИТЬ, ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ СЕГОДНЯ И ЧЕМ ОНА БЫЛА В ПРОШЛОМ.**

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

# ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ?

## ИСТОРИЯ ПСИХОЛОГИИ

Сегодня психологией называют науку, изучающую разум и поведение, но ее возникновение датируется приблизительно 550 годом до н. э., когда древнегреческие философы разработали теорию так называемой «психе» или «души» (от которой образовалась первая часть слова «психология»). Первым, кто применил термин «психология», считают немецкого философа-схоластика Рудольфа Гоклениуса (1547–1628), в 1590 году опубликовавшего работу, в названии которой содержалось слово «психология».

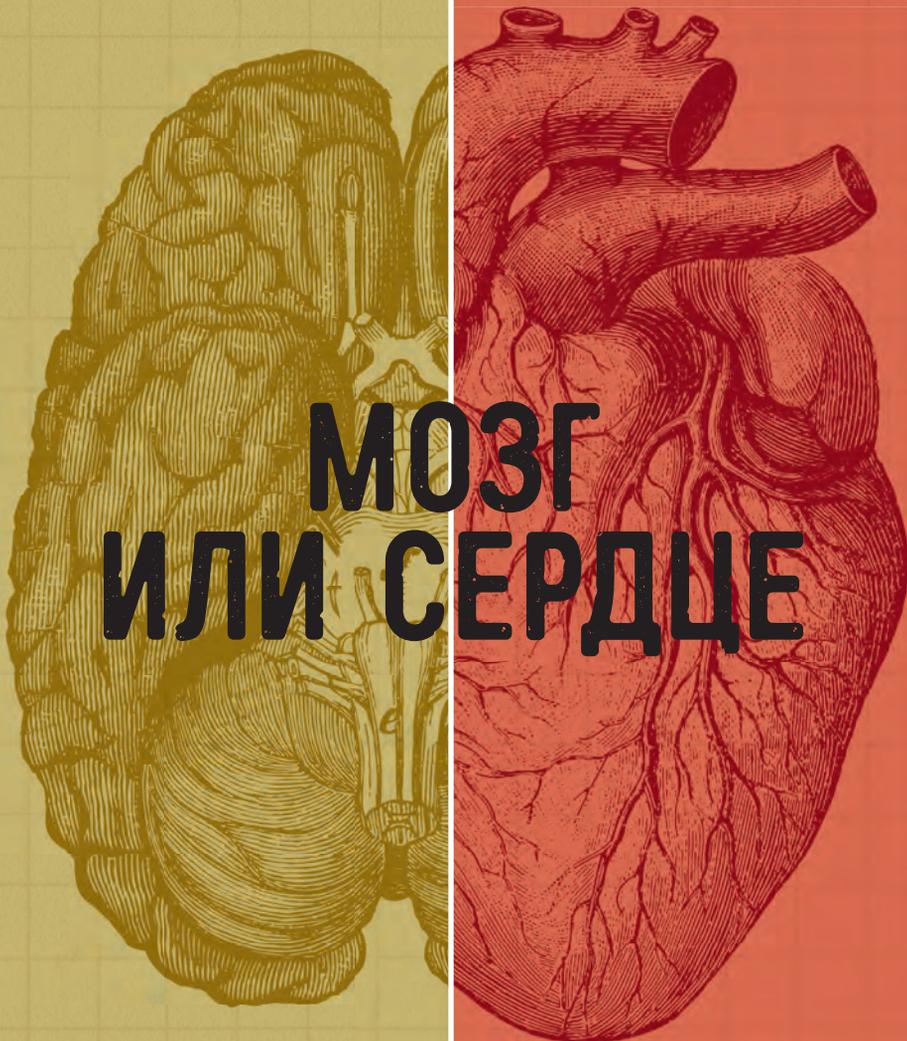
До середины XIX века психологию считали частью философии. Французский философ Рене Декарт (1596–1650) оказал заметное влияние в области исследований души. А в 1879 году немецкий врач Вильгельм Вундт (1832–1920) открыл в Лейпциге первую лабораторию для психологических исследований. Вундт был первым, кто называл

**ПЕРВЫЕ УЧЕНЫЕ**, пытавшиеся разобраться в человеческом поведении, не понимали, что является центром мыслительных процессов — мозг или сердце.

себя психологом, но в тот же период важный вклад в развитие психологии также внесли Герман Эббингауз, ставший первопроходцем в области изучения памяти (см. с. 12), и Иван Павлов, разработавший серию экспериментов в области условных рефлексов (см. с. 97).

Германия стала лидером во многих направлениях психологии, особенно в использовании случаев из практики («кейсов»). Это направление основывается на работах Зигмунда Фрейда (см. с. 31), создателя психоанализа. Исследования в области психологии начали набирать темп и в США, когда преподаватель Гарвардского университета Уильям Джеймс открыл

**В 387 ГОДУ до н. э. ПЛАТОН ПРЕДПОЛОЖИЛ, ЧТО ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТ МОЗГ (ХОТЯ ПОЗЖЕ, В 335 ГОДУ до н. э., АРИСТОТЕЛЬ ВЫСКАЗАЛ ГИПОТЕЗУ, ЧТО ЭТО ДЕЛАЕТ СЕРДЦЕ).**



# МОЗГ ИЛИ СЕРДЦЕ

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

## КРИВАЯ ЗАБЫВАНИЯ

Герман Эббингауз (1850–1909), немецкий психолог, — один из первых исследователей забывания. Он известен открытием «кривой забывания», которая демонстрирует экспоненциальную потерю усвоенной информации. Наибольшие потери происходят в течение первого часа (особенно в первые 20 минут). Примерно через день темп забывания снижается. Ученый также известен созданием концепции «бессмысленных слогов», последовательностей трех букв, не имеющих смысла (бов, гис, лоч), которые используются при изучении памяти. В отличие от многих исследователей, в качестве испытуемого Эббингауз использовал в основном себя. Во время экспериментов он заучивал свыше 2000 бессмысленных слогов. Эббингаузу принадлежит также термин «кривая обучения», описывающий скорость запоминания информации.

маленькую экспериментальную психологическую лабораторию. В 1890 году он опубликовал «Принципы психологии», один из первых и наиболее влиятельных учебников психологии в США. Однако первый научный журнал, посвященный психологии, *Mind* («Разум»), был основан в Великобритании в 1876 году.

В 1892 году тридцать психологов и философов во главе с Грэнвиллом Стэнли Холлом (которому первому в Америке присудили степень доктора психологии) основали

Американскую психологическую ассоциацию. В 1896 году на базе Пенсильванского университета открылась первая психологическая клиника, ознаменовавшая рождение клинической психологии.

В XX веке Джон Уотсон (см. далее) сформулировал принципы бихевиоризма, которые позже развил Б.Ф. Скиннер (см. с. 29). Согласно Уотсону, бихевиоризм — это наука о наблюдаемом поведении. Только то поведение, которое можно наблюдать, описать и оценить, имеет реальную ценность

**В 1808 ГОДУ НЕМЕЦКИЙ ПСИХОЛОГ ФРАНЦ ГАЛЬ ЗАЯВИЛ, ЧТО ФРЕНОЛОГИЯ (ИЗУЧЕНИЕ СВЯЗИ ПСИХИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЧЕЛОВЕКА И СТРОЕНИЯ ЕГО ЧЕРЕПА) МОЖЕТ МНОГОЕ СКАЗАТЬ О ХАРАКТЕРЕ.**

для изучения людей или животных. Уотсон провел спорный с этической точки зрения эксперимент «Маленький Альберт» (см. с. 148), чтобы доказать, что определенное поведение можно вызывать с помощью условных рефлексов, и одним из первых разработал методы модификации поведения, которые позволяли тренировать нужное поведение у детей и взрослых с помощью системы поощрений и наказаний.

В 1901 году в Великобритании учредили Психологическое общество (в 1906 году переименованное в Британское психологическое общество). Тем временем в 1905 году во Франции был разработан первый тест на интеллект, шкала интеллекта Бине — Симона (в 1916 году американские психологи преобразовали ее в более известный тест Стэнфорд — Бине). В 1921 году в Нью-Йорке была основана первая компания, занимавшаяся разработкой тестов, Psychological Corporation, которая не просто коммерциализировала психологическое тестирование, но и позволила ему обосноваться в компаниях и клиниках, а не только в университетах и исследовательских центрах.

В 1952 году Американская ассоциация психиатров издала первое «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам», положив начало современной классификации психических

заболеваний (недавно вышло пятое издание). На следующий год Американская психологическая ассоциация разработала первый «Этический кодекс психологов».

Последнее десятилетие XX века ознаменовалось развитием когнитивистики, междисциплинарного подхода к изучению человеческого разума.

## **БУНТАРЬ ДЖОН БРОДЕС УОТСОН**

**Джон Бродес Уотсон (1878–1958) вел довольно бурную жизнь. Его дважды арестовывали за время учебы в старших классах школы (первый раз за драку с темнокожими, затем за стрельбу в пределах города). В 1920 году Университет Джонса Хопкинса попросил его покинуть должность преподавателя, так как стало известно о его связи со студенткой (на которой он позже женился и которой был верен до самой ее смерти).**

# РАЗЛИЧНЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

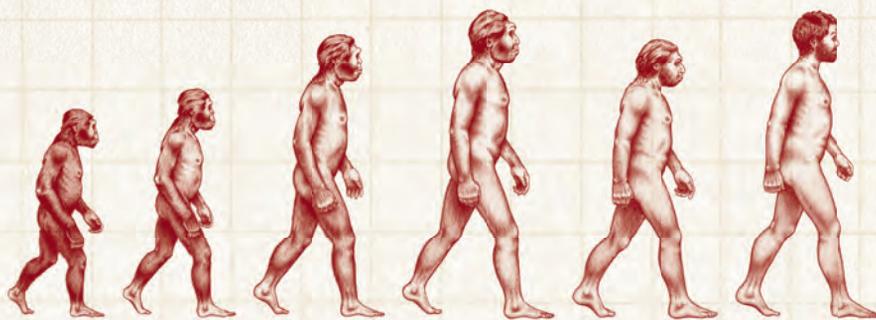
С годами появилось множество различных подходов к изучению психологии.

**БИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД.** Биологический подход исходит из теории естественного отбора Чарльза Дарвина (1809–1882). Согласно этому подходу, на наш разум и поведение больше влияет биология (например, гены и физиологическое строение), чем что-либо еще. Исследователи, применявшие данный подход, считали, что природа важнее воспитания (см. с. 20); большая часть поведения наследуется и выполняет адаптивную (или эволюционную) функцию. Все, что мы делаем, можно объяснить с помощью биологических процессов, а не влияния среды; так, исследователи объясняли девиантное поведение нарушением химического баланса в мозге, а не какими-либо

другими небιологическими причинами. Мысли, чувства и поведение обусловлены биологическими причинами. Методологию этого подхода во многом сформировали исследования близнецов и наблюдения в естественных условиях, хотя проводились и лабораторные исследования.

**ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЙ/ПСИХОДИНАМИЧЕСКИЙ ПОДХОД.** Основоположником этого подхода был Зигмунд Фрейд (см. с. 31), разработавший как теорию психоанализа, так и терапию с его применением. Согласно психоанализу, события из детства оказывают значительное влияние на наше поведение

**ТЕОРИЯ ЕСТЕСТВЕННОГО ОТБОРА ДАРВИНА** утверждает, что большая часть психических процессов давала нам эволюционное преимущество, чтобы выживать и развиваться.



## ОГОВОРКИ ПО ФРЕЙДУ

Оговорки по Фрейду — это ошибки в речи, памяти или физических действиях, возникшие в результате вмешательства бессознательных желаний или конфликтов (поэтому считается, что они раскрывают истинные мысли человека). Они названы в честь Зигмунда Фрейда, который в своей книге «Психопатология обыденной жизни»\*, вышедшей в 1901 году, описал и проанализировал большое количество на первый взгляд тривиальных, странных или бессмысленных ошибок и оговорок, которые, на его взгляд, свидетельствуют о реальных мотивах говорящего (сам он никогда не называл их «оговорками по Фрейду»). Например, если вы называете супруга именем своего отца, это может говорить о том, что подсознательно вы видите в нем отцовскую фигуру, чем последователи психодинамического подхода объясняют разногласия между супругами.

Известный пример оговорки по Фрейду имел место в 2014 году, когда папа Франциск во время проповеди употребил итальянское слово *sazzo* («трахаться») вместо *caso* («пример»), впрочем, он быстро поправился. Если вы поищете в интернете «оговорки по Фрейду», то найдете множество увековеченных социальными сетями «ляпов» известных людей.

.....

\* Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. М.: Азбука-Аттикус, 2016.

