

От автора

Если вы, уважаемый читатель, держите в руках эту книгу, то скорее всего вам предстоит экзамен по психологии. Сможет ли эта книга вам помочь?

Если вы стремитесь стать профессиональным психологом, то вряд ли эта книга будет способствовать тому, чтобы вы успешно сдали экзамены. Она не содержит столь объемного материала, чтобы студент-психолог, прочитав ее, мог претендовать на высокую оценку. В процессе обучения будущим психологам приходится изучать значительное количество учебных дисциплин, и данное издание не является панацеей при подготовке к экзамену. Оно может быть использовано лишь в том случае, когда студенту-психологу необходимо систематизировать свои фундаментальные знания.

Если вы обучаетесь в вузе по непсихологической психологической специальности (вы будущий педагог, инженер, экономист, юрист и т. п.), то эта книга предназначена именно для вас. В настоящее время психология получила весьма широкое распространение. Практически по любой специальности Государственный образовательный стандарт высшего профессионального обучения предполагает ознакомление будущего специалиста с основами психологических знаний. При обучении по конкретным специальностям эта учебная дисциплина может называться по разному: «Основы психологии», «Психология человека», «Психология», «Психология профессиональной деятельности» и т. д. Однако как бы ни называлась учебная дисциплина, ее основную часть составляют те знания, которые относятся к категории фундаментальных психологических знаний.

Данная книга написана на основе учебника автора «Общая психология», который был издан впервые в 2000 г. и за прошедшее с тех пор время стал весьма популярен среди студентов-психологов. Материал, вошедший в эту книгу, содержит основную часть информации, которой должен обладать студент, обучающийся в вузе по непсихологической специальности, для того, чтобы успешно сдать экзамен по психологии.

Автор надеется, что данная книга не только поможет сдать успешно экзамен, но и пробудит интерес к психологии. Жить среди людей и не знать психологии — нельзя. Возможно, что эта книга для некоторых послужит толчком к более глубокому познанию тех, кто вас окружает.

В работе над книгой автору помогали многие талантливые люди. Прежде всего это сотрудники издательства «Питер», не только принимавшие непосредственное участие в ее подготовке к печати, но

и инициировавшие ее создание. Особую признательность автор выражает своей дочери Евгении, которая совсем недавно окончила вуз и принимала самое живое участие в отборе материала для данной книги, предназначеннной помочь вам, уважаемый читатель, сдать успешно экзамен по весьма сложной для изучения, но чрезвычайно актуальной для практики учебной дисциплине.

1. Психология. Предмет, объект и методы психологии

Психология (от греч. *psyche* – душа, *logos* – учение, наука) – наука о закономерностях развития и функционирования **психики** (как особой формы жизнедеятельности) и **психических явлений**.

В настоящее время предметом изучения психологии являются **психика и психические явления**. Остановимся более подробно на том, что включают данные понятия.

Психика – это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

Из данного определения следует ряд основополагающих суждений о природе и механизмах проявления психики. Во-первых, психикой обладает не просто живая материя, а лишь та, которая имеет специфические органы, обусловливающие возможность существования психики (т. е. нервную систему, нервные узлы и т. д.).

Во-вторых, главная особенность психики заключается в способности отражать объективный мир: высокоорганизованная живая материя, обладающая психикой, имеет способность получать информацию об окружающем ее мире. В то же время получение информации связано с созданием этой высокоорганизованной материей определенного психического образа, который с определенной мерой точности является копией материальных объектов реального мира.

В-третьих, получаемая живым существом информация об окружающем мире служит основой для регуляции внутренней среды живого организма и формирования его поведения, что в целом определяет возможность относительно длительного существования этого организма в постоянно изменяющихся условиях среды обитания.

Закономерности психики проявляются в реально существующих разнообразных психических явлениях.

Необходимо отметить, что существуют различные точки зрения на структуру психических явлений. Однако наиболее часто встречается деление психических явлений на три основных класса: **психические процессы, психические состояния и психические свойства личности** (рис. 1).



Рис. 1. Структура психических явлений

Психические процессы выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. И **главная отличительная особенность психических процессов** (в сравнении с остальными психическими явлениями) состоит в том, что они имеют **начало, течение и конец**, т. е. обладают динамическими характеристиками, к которым в первую очередь относят параметры, определяющие длительность и устойчивость психического процесса. В свою очередь, психические процессы могут быть разделены на три группы: познавательные, эмоциональные и волевые.

К **познавательным психическим процессам** относятся психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации. В их число входят ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь и внимание. Благодаря данным процессам человек получает сведения об окружающем его мире и о себе.

Наряду с познавательными психическими процессами в качестве самостоятельных выделяют **эмоциональные психические процессы**.

В рамках этой группы психических процессов рассматривают такие психические явления, как аффекты, эмоции, чувства, настроения и эмоциональный стресс.

Волевые психические процессы наиболее ярко проявляются в ситуациях, связанных с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением и др.

Иногда как самостоятельную выделяют еще одну группу психических процессов — **неосознаваемые процессы**. В нее входят те процессы, которые протекают или осуществляются вне контроля со стороны сознания. Однако, вероятно, более целесообразным является отнесение данной группы к самостоятельным психическим явлениям, а не процессам, поскольку они включают не только динамические, но и статические явления.

Психические состояния характеризуют состояние психики в целом. Они, как и психические процессы, имеют свою динамику, которая характеризуется длительностью, направленностью, устойчивостью и интенсивностью. В свою очередь, психические состояния влияют на течение и результат психических процессов и могут способствовать деятельности или тормозить ее. К психическим состояниям относят такие явления, как подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние.

Следующий класс психических явлений — **психические свойства личности** — характеризуется большей устойчивостью и большим постоянством. Под психическими свойствами личности принято понимать наиболее существенные особенности личности, обеспечивающие определенный количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека. К психическим свойствам относят направленность, темперамент, способности и характер. Уровень развития этих свойств, а также особенности развития психических процессов и преобладающие (наиболее характерные для человека) психические состояния определяют неповторимость человека, его индивидуальность.

Явления, изучаемые психологией, связаны не только с конкретным человеком, но и с группами. Психические явления, связанные с жизнедеятельностью групп и коллектиvos, подробно изучаются в рамках социальной психологии.

Все **групповые психические явления** могут быть также разделены на психические процессы, психические состояния и психические свойства. В отличие от индивидуальных психических явлений, психические явления групп и коллективов имеют более четкое деление на внутренние и внешние.

К коллективным психическим процессам, выступающим в качестве первичного фактора регуляции существования коллектива или группы,

относят общение, межличностное восприятие, межличностные отношения, формирование групповых норм, межгрупповые взаимоотношения и др. К психическим состояниям группы относятся конфликт, сплоченность, психологический климат, открытость или закрытость группы, паника и др. К числу наиболее значимых психических свойств группы относят организованность, стиль руководства, эффективность деятельности.

Таким образом, предметом психологии являются как психика и психические явления одного конкретного человека, так и психические явления, наблюдаемые в группах и коллективах.

В свою очередь, главная задача психологии состоит в исследовании психических явлений.

Объектом изучения в психологии выступает человек (группа людей), а также животные, обладающие психикой, — как носители психики.

Психология, как и любая другая наука, имеет свои методы. Методы научных исследований — это приемы и средства, с помощью которых получают сведения, необходимые для вынесения практических рекомендаций и построения научных теорий. Развитие любой науки зависит от того, насколько используемые ею методы совершенны, насколько они *надежны и валидны*.

Надежность метода — это характеристика метода, показывающая устойчивость, постоянство результатов, получаемых с его помощью.

Валидность метода — важнейший критерий доброкачественности метода, характеризующий точность измерения исследуемого свойства; оценка адекватности метода исследуемой проблеме.

Все методы, используемые в настоящее время в психологии, могут быть разделены на две большие группы (рис. 2): на объективные и субъективные методы. **Субъективные методы**, в отличие от объективных, базируются либо на самооценке испытуемых, либо на точке зрения психолога-исследователя на ту или иную проблему.

К субъективным методам относят: наблюдение, опрос и тесты (тест-опросник и тест-задание). К объективным — эксперимент и тесты (объективные и проективные). Следует более подробно остановиться на том, что представляют собой эти методы.

Метод наблюдения является одним из наиболее старых методов, используемых в науке вообще. Он представляет собой метод **пассивного и непосредственного исследования** реальности. Объективность результатов, получаемых с его помощью, зависит прежде всего от самого исследователя, от его умения и навыка вести наблюдение, замечать существенные, значимые детали.

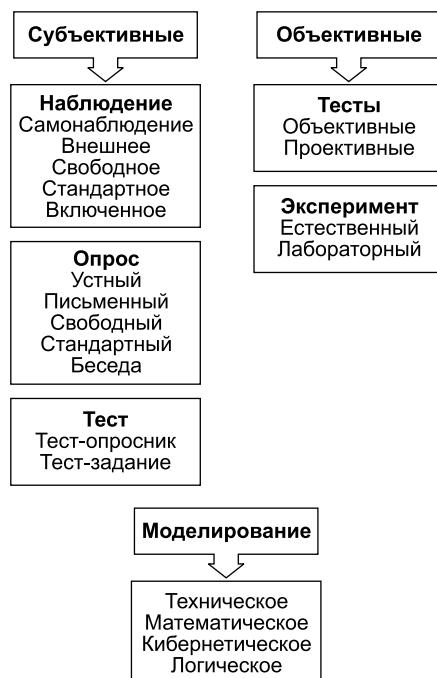


Рис. 2. Основные методы психологических исследований

В настоящее время выделяют до 14 различных видов наблюдения. Наиболее часто встречаются: самонаблюдение (например, дневниковые записи); внешнее (наблюдатель не является членом исследуемой группы, и испытуемые воспринимают его как постороннего человека); включенное (наблюдатель является членом группы, которую исследует, испытуемые воспринимают его как коллегу); свободное (не существует жестких требований предъявляемых к организации, процедуре проведения наблюдения, а также к процедуре регистрации данных); стандартное (существует жесткий план проведения наблюдения) и т. д.

Опрос представляет собой метод, основанный на получении необходимой информации от самих обследуемых путем вопросов и ответов. Есть несколько вариантов проведения опроса. Каждый из них имеет свои преимущества и недостатки. Выделяют три основных вида опроса: устный, письменный и свободный.

Устный опрос, как правило, применяется в тех случаях, когда необходимо вести наблюдение за реакциями и поведением испытуемого.

Этот вид опроса позволяет глубже, чем письменный, проникнуть в психологию человека, поскольку вопросы, задаваемые исследователем, могут корректироваться в процессе исследования в зависимости от особенностей поведения и реакций испытуемого. Однако данный вариант опроса требует больше времени для его проведения, а также наличия специальной подготовки у исследователя. Одной из разновидностей устного опроса является беседа.

Письменный опрос позволяет охватить большое количество людей за сравнительно небольшое время. Наиболее распространенная форма данного опроса — анкета. Но ее недостатком является то, что нельзя предвидеть реакцию испытуемых на ее вопросы и изменить в ходе исследования ее содержание.

Свободный опрос — разновидность письменного или устного опроса, при котором перечень задаваемых вопросов заранее не определяется.

Тест является наиболее широко используемым методом в психологии в настоящее время. Его популярность обусловлена возможностью получения точной и качественной характеристики психологического явления, а также возможностью сопоставить результаты исследования, что в первую очередь необходимо для решения практических задач. От других методов тесты отличаются тем, что имеют четкую процедуру сбора и обработки данных, а также четкую процедуру психологической интерпретации полученных результатов.

Принято выделять несколько вариантов тестов: тесты-опросники, тесты-задания, проективные тесты.

Тест-опросник как метод основан на анализе ответов испытуемых на вопросы, которые позволяют получить достоверную и надежную информацию о наличии или выраженности определенной психологической характеристики.

Тест-задание предполагает получение информации о психологических характеристиках человека на основании анализа успешности выполнения определенных заданий.

Проективные тесты. Данная категория тестов считается наиболее объективной, поскольку не использует самоотчеты испытуемых. Они предполагают свободную интерпретацию исследователем выполняемых испытуемым заданий. Например, по наиболее предпочтительному для испытуемого выбору цветовых карточек психолог определяет его эмоциональное состояние. Однако тесты проективного типа предъявляют повышенные требования к уровню профессиональной подготовки и опыту практической работы психолога, а также требуют наличия достаточно высокого уровня интеллектуального развития у испытуемого.

Объективные данные можно получить с помощью **эксперимента** — метода, основанного на создании искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство выделяется, проявляется и оценивается лучше всего. Имеются две основные разновидности эксперимента: лабораторный и естественный. Они отличаются друг от друга условиями проведения эксперимента.

Лабораторный эксперимент, в отличие от естественного, предполагает создание искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство может быть лучше всего оценено.

Еще одну группу методов психологической науки образуют методы **моделирования**. Они применяются, когда использование других методов затруднено. Их особенностью является то, что, с одной стороны, они опираются на определенную информацию о том или ином психическом явлении, а с другой стороны, при их использовании, как правило, не требуется участие испытуемых или учет реальной ситуации. Поэтому бывает очень сложно отнести разнообразные методики моделирования к разряду объективных или субъективных методов. Модели могут быть техническими, логическими, математическими, кибернетическими и т. д.

Однако следует иметь в виду, что наиболее эффективное изучение психических явлений осуществляется при комплексном применении различных методов.

2. Место психологии в системе наук

В психологии объектом исследования является человек. Однако человек в качестве предмета исследования может рассматриваться с различных точек зрения: как биологический объект, как социальное существо, как носитель сознания. При этом каждый человек неповторим и обладает своей индивидуальностью. Разнообразие проявлений человека как природного и социального феномена привело к возникновению значительного количества наук, изучающих человека. Данное явление объясняет то, что современная психология оказывается тесно связана со многими другими науками, изучающими человека.

Прежде всего — с философией. Это вызвано тем, что вопросы психологии длительное время изучались в рамках философии и лишь в середине XIX в. психология стала самостоятельной наукой, отделившись от философии. Однако, став самостоятельной наукой, психология сохранила тесную связь с философией. И сегодня существуют научные проблемы, которые рассматриваются с позиции как психоло-

гии, так и философии. К ним относятся такие проблемы, как понятие личностного смысла и цели жизни, мировоззрение, политические взгляды, моральные ценности и др.

Кроме того, в самой психологии есть вопросы, которые невозможно решить экспериментальным путем. При столкновении с подобного рода проблемами психологи вынуждены обращаться к философии и тем самым пользоваться умозаключениями, которые им предлагают представители смежной науки – философии. К числу традиционных междисциплинарных проблем, в данном случае философско-психологических, относятся проблемы сущности и происхождения человеческого сознания, природы высших форм человеческого мышления, влияния общества на личность и личности на общество, методологические проблемы психологии.

Существуют проблемы, решение которых возможно только при совместном участии психологов и философов. К таким проблемам относятся, например, проблемы **эпистемологии** – науки о познании человеком окружающего мира. Благодаря исследованиям известного швейцарского ученого **Ж. Пиаже** и созданного им Международного эпистемологического центра в Женеве удалось узнать много нового о природе человеческого интеллекта и его развитии. Кроме того, существуют психологические теории, которые носят характер психолого-философских. К ним следует отнести теоретические работы современных последователей З. Фрейда – **неофрейдистов**. Например, работы психолога-неофрейдиста Э. Фромма часто используются современными зарубежными социологами и философами.

Другой наукой, которая находит очень много общих с психологией интересов в разработке проблем, связанных с обществом и личностью, является социология. Здесь также наблюдается взаимоподдержка в развитии наук, но уже на уровне методологии исследования. Так, социология заимствует из социальной психологии методы изучения личности и человеческих отношений. В то же время психология широко использует в своих экспериментальных исследованиях приемы сбора научной информации, которые являются традиционно социологическими. К таким методам относятся в первую очередь опрос и анкетирование.

Кроме того, наблюдается взаимопроникновение различных теорий, разработанных в рамках данных наук. Например, разработанная преимущественно социологами концепция социального обучения является общепринятой в социальной и возрастной психологии. Вместе с тем теории личности и малой группы, разработанные психологами, находят широкое применение в социологии.

Есть также немало проблем, которые пытаются совместно решить психологи и социологи. К таким проблемам относятся: взаимоотношения людей, национальная психология, психология экономики и политики государства. Сюда же следуют отнести проблемы социализации и социальных установок, их формирования и преобразования.

Еще одной общественной наукой, тесно связанной с психологией, является педагогика. На первый взгляд эти науки неразделимы между собой, поскольку воспитание и обучение детей не может не учитывать психологические особенности личности. Но на практике дело обстоит несколько иначе. Если психология развивалась в рамках философии, то педагогика изначально формировалась как самостоятельная наука. В результате психология и педагогика организационно оформились как самостоятельные науки и существуют раздельно.

Таким образом, можно говорить о том, что психология тесно связана с общественными науками.

Это утверждение справедливо и для истории. Одним из известных примеров взаимосвязи истории и психологии является использование в психологии **исторического метода**. Суть этого метода состоит в том, что для понимания природы какого-либо психического явления необходимо проследить его фило- и онтогенетическое развитие от элементарных к более сложным формам. Для того чтобы осознать, что представляют собой высшие формы психики человека, необходимо проследить их развитие у детей. Следовательно, главной и наиболее ценной мыслью, которая лежит в основе сближения психологии и истории, является мысль о том, что современный человек с его психологическими качествами и личностными свойствами есть продукт истории развития человечества.

В настоящее время помимо общественных наук психология оказывается связанной и с техническими науками.

Связь психологии и технических наук обусловлена тем, что человек является непосредственным участником всех технологических и производственных процессов. Практически невозможно организовать производственный процесс без участия человека. Человек был и остается основным участником этого процесса. Поэтому не случайно психологическая наука рассматривает человека как неотъемлемую часть технического прогресса. В исследовании психологов, занимающихся разработкой социотехнических систем, человек выступает как самый сложный элемент системы «человек—машина». Благодаря деятельности психологов создаются образцы техники, которые учитывают психические и физиологические возможности человека, в противном случае могли бы быть созданы технические образцы, которые в силу

своих эргономических характеристик никогда не могли бы эксплуатироваться человеком.

Не менее тесно связана психология с медицинскими и биологическими науками. Связь психологии с этими науками обусловлена двойственной природой человека как социального и одновременно биологического существа. Большинство психических явлений, и прежде всего психических процессов, имеют физиологическую обусловленность, поэтому знания, полученные физиологами и биологами, используются в психологии для того, чтобы лучше понять те или иные психические явления. Сегодня хорошо известны факты психосоматического и соматопсихического взаимовлияния. Суть данного явления состоит в том, что психическое состояние индивида отражается на его физиологическом состоянии, а в определенных ситуациях психические особенности могут способствовать развитию того или иного заболевания. И наоборот, хроническое заболевание, как правило, оказывается на психическом состоянии больного. Учитывая тесную связь психического и соматического, в современной медицине активное развитие получили методы психотерапевтического воздействия, использующие лечебные свойства слова.

Таким образом, современная психология тесно связана с различными областями науки и практики.

3. История развития психологического знания

Психология, как и любая другая наука, прошла определенный путь развития. В ее истории можно условно выделить четыре этапа (рис. 3). На первом этапе психология существовала как наука о душе, на втором — как наука о сознании, на третьем — как наука о поведении, а на четвертом — как наука о психике. Рассмотрим более подробно каждый из них.

За время существования человечества происходило накопление знаний о психических явлениях. Происходило становление психологии как самостоятельной науки. Однако первоначально психологические знания аккумулировались на бытовом, или житейском, уровне.

Особенностью психологии как научной дисциплины является то, что с проявлениями психики человек сталкивается с тех пор, как начал осознавать себя человеком. Однако психические явления длительное время оставались для него непостижимой загадкой. Но задолго до того,