

И.В. Островская

ПСИХОЛОГИЯ

УЧЕБНИК ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ УЧИЛИЩ И КОЛЛЕДЖЕЙ

2-е издание, исправленное

Министерство науки и высшего образования РФ

Рекомендовано ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Минздрава России в качестве учебника для среднего профессионального образования по специальностям 31.02.01 «Лечебное дело» по ОП.00 «Общепрофессиональные дисциплины», ОП.02 «Психология»; 31.02.02 «Акушерское дело» по ОП.00 «Общепрофессиональные дисциплины», ОП.08 «Психология»; 33.02.01 «Фармация»; 34.02.01 «Сестринское дело» по ОП.00 «Общепрофессиональные дисциплины», ОП.09 «Психология»



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»
2021

СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений	9
Введение	10
Раздел I. Общая психология	13
Глава 1. Психология как научная дисциплина	15
1.1. Предмет психологии	15
1.2. Направления психологии	18
Бихевиоризм	18
Гештальтпсихология	19
Психоанализ	20
Гуманистическая психология	22
Когнитивная психология	25
Эклектизм	26
1.3. Отрасли психологии	26
1.4. Методы психологии	30
1.5. Методологические принципы современной психологии	36
Материалы для самопроверки	38
Глава 2. Психологические особенности труда медицинской сестры	42
2.1. Модель труда медицинской сестры	42
2.2. Психологические аспекты труда сестры, обеспечивающей сестринскую помощь	44
2.3. Психологические аспекты труда сестры, организующей сестринскую помощь	47
2.4. Психологические аспекты труда сестры-преподавателя	49
2.5. Модели взаимоотношений медицинских работников и пациентов	51
2.6. Психологическая подготовка медицинской сестры	53
Материалы для самопроверки	56
Глава 3. Общее представление о познавательных процессах	59
Глава 4. Ощущения. Восприятие. Представления	63
4.1. Ощущения	63
4.2. Восприятие	66
4.3. Представления	70
4.4. Нарушения ощущений, восприятия, представлений	73
4.5. Практическое занятие	78
Материалы для самопроверки	83

Глава 5. Память	88
5.1. Виды и особенности памяти.....	88
5.2. Экспериментальное изучение памяти	91
5.3. Забывание	92
5.4. Нарушения памяти.....	93
5.5. Практическое занятие.....	95
5.6. Приемы эффективного запоминания	101
5.7. Полезные советы.....	102
Материалы для самопроверки	104
Глава 6. Воображение	109
6.1. Виды воображения.....	109
6.2. Воображение в деятельности сестринского персонала	110
6.3. Сновидение как психическое явление.....	113
6.4. Исследование творческого воображения	115
Материалы для самопроверки	117
Глава 7. Мышление и интеллект.....	120
7.1. Мышление как процесс.....	120
7.2. Виды и формы мышления	121
7.3. Уровни определения понятий.....	122
7.4. Индивидуальные особенности мышления.....	123
7.5. Решение проблем	124
7.6. Групповое принятие решений	124
7.7. Творческое мышление	127
7.8. Патогенное и саногенное мышление.....	128
7.9. Нарушения мышления.....	129
7.10. Общие интеллектуальные способности.....	132
7.11. Расстройства интеллекта.....	133
7.12. Практическое занятие.....	133
Материалы для самопроверки	137
Глава 8. Внимание.....	146
8.1. Виды внимания	146
8.2. Свойства внимания.....	148
8.3. Невнимательность	150
8.4. Нарушения внимания.....	150
8.5. Практическое занятие.....	151
Материалы для самопроверки	155
Глава 9. Личность.....	160
9.1. Понятие «личность»	161
9.2. Развитие личности	161
9.3. Темперамент	163

9.4. Характер	166
9.5. Воля	167
9.6. Мотивация	169
9.7. Способности	171
9.8. Самосознание и самооценка личности	172
9.9. Профессионально-важные качества сестринского персонала	174
9.10. Практическое занятие	174
Материалы для самопроверки	202
Глава 10. Эмоциональные процессы и состояния	210
10.1. Понятие об эмоциях	210
10.2. Классификация эмоциональных состояний	211
10.3. Расстройства эмоций	214
10.4. Понятие об эмпатии	214
10.5. Понятие о стрессе	216
10.6. Стрессы в профессиональной деятельности сестринского персонала	217
10.7. Синдром профессионального выгорания сестринского персонала	220
10.8. Практическое занятие	223
Методики преодоления стресса	225
Материалы для самопроверки	227
Глава 11. Психологические особенности овладения профессией	234
11.1. Профессиональный труд и его аспекты	235
11.2. Классификация профессий	235
11.3. Модель специалиста	236
11.4. Уровни профессионализма	238
11.5. Становление профессионала	240
11.6. Профессиональная общность и профессиональная среда	241
11.7. Препятствия на пути к профессионализму	242
11.8. Практическое занятие	248
Материалы для самопроверки	253
Раздел II. Социальная психология	259
Глава 12. Введение в социальную психологию	261
12.1. Предмет социальной психологии	262
12.2. Методы социальной психологии	262
12.3. Структура социальной психологии	264

Глава 13. Проблема личности в социальной психологии	266
13.1. Социализация	266
13.2. Стадии социализации	267
13.3. Институты социализации	267
13.4. Развитие Я-концепции	270
13.5. Половая идентичность	272
13.6. Социальная установка личности.....	273
13.7. Личность в группе.....	275
13.8 Практическое занятие.....	276
Материалы для самопроверки	279
Глава 14. Социальная психология групп	283
14.1. Группа и ее основные характеристики	283
14.2. Классификация групп.....	284
14.3. Структура малой группы	285
14.4. Групповые процессы.....	287
Материалы для самопроверки	291
Глава 15. Общение	296
15.1. Определение понятия	296
15.2. Составляющие общения	298
15.3. Уровни общения.....	299
Материалы для самопроверки	301
Глава 16. Коммуникативная сторона общения	305
16.1. Механизм обратной связи.....	305
16.2. Понятие коммуникативного барьера.....	306
16.3. Феномен коммуникативного влияния	307
16.4. Уровни обмена информацией.....	308
16.5. Практическое занятие.....	308
Материалы для самопроверки	311
Глава 17. Перцептивная сторона общения.....	315
17.1. Понятие социальной перцепции	315
17.2. Характеристики субъекта восприятия	317
17.3. Характеристики объекта восприятия.....	318
17.4. Механизмы социальной перцепции	318
Материалы для самопроверки	321
Глава 18. Интерактивная сторона общения	325
18.1. Понятие о межличностном взаимодействии и его мотивах.....	325
18.2. Виды контактного взаимодействия	326
18.3. Практическое занятие.....	332
Материалы для самопроверки	335

Глава 19. Межличностные конфликты и пути их разрешения ..	339
19.1. Конфликт — дефект общения?	339
19.2. Формула конфликта	340
19.3. Сигналы конфликта	340
19.4. Стратегии конфликтного реагирования	341
19.5. Практическое занятие	345
Материалы для самопроверки	348
Глава 20. Психология делового общения	352
20.1. Понятие, виды и формы делового общения	352
20.2. Деловая беседа	352
20.3. Беседа по телефону	354
20.4. Переговорный процесс	355
20.5. Деловые совещания	356
20.6. Выступления	358
Материалы для самопроверки	362
Глава 21. Агрессия: причинение вреда другим	365
21.1. Определение	365
21.2. Основные теории агрессии	366
21.3. Становление агрессивного поведения	368
21.4. Социальные детерминанты агрессии	370
21.5. Внешние детерминанты агрессии	371
21.6. Индивидуальные детерминанты агрессии	372
21.7. Превентивные меры и управление агрессией	373
21.8. Практическое занятие	375
Материалы для самопроверки	380
Раздел III. Медицинская психология	385
Глава 22. Введение в медицинскую психологию	387
22.1. Проблемы и методы медицинской психологии	388
22.2. Структура медицинской психологии	389
Материалы для самопроверки	392
Глава 23. Понятие о внутренней картине здоровья	395
23.1. Определение понятия «здоровье»	395
23.2. Виды и критерии здоровья	398
23.3. Обучение здоровому образу жизни	400
Материалы для самопроверки	402
Глава 24. Влияние хронических соматических заболеваний на психику	405
24.1. Понятие о внутренней картине болезни	405
24.2. Типы реагирования на болезнь	409

24.3. Особенности психической жизни при хронических соматических заболеваниях	410
Материалы для самопроверки	413
Глава 25. Психосоматические отношения	416
25.1. Определение	416
25.2. Психосоматические теории	419
25.3. Можно ли помочь?	421
Материалы для самопроверки	424
Глава 26. Семейный подход в медицине	427
26.1. Семья и формирование здоровья	427
26.2. Семья и болезнь	428
26.3. Деятельность сестринского персонала в рамках программы «Здоровье—21»	430
Глава 27. Психогигиена и психопрофилактика	432
27.1. Понятие о психогигиене	432
27.2. Психогигиена сестринского персонала	433
27.3. Психогигиена пациента	434
27.4. Понятие о психопрофилактике	434
27.5. Виды психопрофилактики	435
27.6. Психопрофилактические меры	435
Материалы для самопроверки	437
Глава 28. Психологический уход за умирающими	440
28.1. Умирание	440
28.2. Особенности ухода за умирающими	442
28.3. Психологическая помощь семье и близким	442
28.4. Психологическая помощь персоналу	444
Материалы для самопроверки	446
Заключение	449
Словарь психологических терминов	451
Литература	467
Предметный указатель	474

ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУЧНАЯ ДИСЦИПЛИНА

Основные понятия: психология, бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, когнитивная психология, гуманистическая психология, познавательные процессы, психические свойства и состояния личности, основные отрасли психологии, интроспекция, наблюдение, эксперимент, тест, методология.

1.1. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГИИ

Слово «психология» в буквальном переводе на русский язык означает «наука о душе» (от греч. *psyche* — «душа» + *logos* — «понятие», «учение»). Мнения историков о том, кто первым употребил слово и понятие «психология», расходятся. Одни считают, что это был соратник Лютера Ф. Меланхтон, другие утверждают, что первым применил слово немецкий философ Гоклениус в 1590 г. В Европе слово «психология» стало общеизвестным после выхода книг немецкого философа Христиана Вольфа в 1732–1734 гг. (см. Приложение 1.1).

Приложение 1.1

Амур + Психея = ?

Своим названием психология обязана греческой мифологии. Эрос (Эрот) (от греч. «любовь»), греческий бог любви (у римлян Амур, Купидон), влюбился в очень красивую молодую женщину Психею и женился на ней. Однако Психея нарушила запрет

никогда не видеть лица своего загадочного супруга. Ночью, сгорая от любопытства, она зажигает светильник и восхищенно смотрит на юного бога, не замечая горячей капли масла, упавшей на нежную кожу Амура. Он исчезает, и Психея должна вернуть его себе, пройдя множество испытаний. Преодолев их и даже спустившись в Аид за живой водой, Психея после мучительных страданий вновь обретает Амура, который просит у Зевса разрешения на брак с возлюбленной и примиряется со своей матерью Афродитой (богиня красоты и любви), которая была очень недовольна тем, что ее сын хочет соединить свою судьбу с простой смертной.

Для греков этот миф был образцом истинной любви, высшей реализации человеческой души. Поэтому Психея — смертная, обретшая бессмертие, превратившись в богиню, стала символом души, ищущей свой идеал.

Мифологический словарь

В развитии психологии как науки можно выделить четыре основных этапа (рис. 1-1). Психология зародилась в недрах философии, и первые представления о ее предмете связывались с понятием о душе. Представления о душе с древних времен связаны с феноменом жизни, душа — то, что отличает живое от неживого. Основателем психологии по праву считают Аристотеля (384–322 гг. до н.э.).

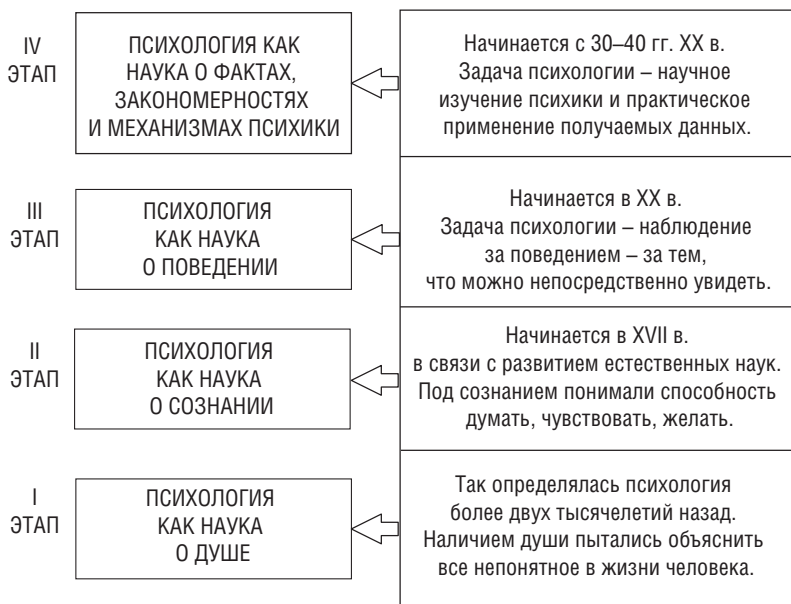


Рис. 1-1. Основные этапы становления психологии как науки

В XVI–XVII вв. психология получила развитие как наука о сознании. У истоков этой психологии стоял французский философ и математик Рене Декарт (1596–1650). Единственным методом изучения собственного сознания был тогда метод интроспекции (букв. «смотрения внутрь») — метод познания психических явлений путем самонаблюдения, т.е. человек наблюдал за самим собой и описывал факты. До конца XIX в. это был не только главный, но и единственный метод психологии.

В XIX в. психология сформировалась как самостоятельная наука. Отсчет ведется от 1879 г., когда немецкий психолог, физиолог, философ Вильгельм Вундт (1812–1920) основал в Лейпциге первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию.

Конец XIX в. ознаменовался для психологии рядом важнейших событий. С одной стороны — успешная экспериментальная работа по изучению познавательных процессов: ощущений, восприятия, памяти, мышления и т.д. С другой стороны — общий кризис психологической науки. Этот кризис выразился в том, что с помощью только интроспекции психология оказалась неспособной решить многие проблемы, связанные с сознанием, личностью и межличностными отношениями. Кроме того, ее знания оказались мало-пригодны для практики, а методы недостаточно надежны.

Выходы стали искать в различных направлениях. Так, в США в начале XX в. возникло новое направление — бихевиоризм¹. С точки зрения представителей бихевиоризма психология должна быть наукой о поведении, поскольку именно поведение является единственной психологической реальностью, доступной непосредственному наблюдению. Параметры поведения можно измерить, и на них можно воздействовать.

Приблизительно в это же время в Германии зарождается гештальтпсихология² — направление в психологии, изучающее целостные структуры сознания, образы.

В Европе зарождается и психоанализ. Основоположник — австрийский ученый Зигмунд Фрейд (1856–1939), который утверждал, что основная роль в поведении человека принадлежит бессознательному и инстинктам. Таким образом, наука о сознании уступила место науке о поведении.

С 30–40-х гг. XX в. психология стала развиваться как наука о психике. Психика служит целям адаптации индивида в окружающем мире, следовательно, отражает объективную реальность (внешний мир и внутренние состояния организма) и регулирует

¹ От англ. *behavior* — поведение.

² От нем. *gestalt* — образ, форма.

индивидуальное поведение. Основные функции психики — когнитивная, регулятивная и коммуникативная.

Психика — общее понятие, обозначающее совокупность всех психических явлений, изучаемых психологией. Под психическими явлениями мы будем понимать:

- познавательные процессы (явления, с помощью которых человек познает мир) — ощущение, восприятие, представление, внимание, память, воображение, мышление, речь;
- психические свойства и состояния личности (явления, регулирующие человеческое общение и управляющие действием и поступками) — потребности, мотивы, цели, интересы, воля, чувства, эмоции, склонности, способности, знания, умения, навыки, темперамент, характер.

1.2. НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ

В настоящее время существует пять основных подходов к изучению психики человека: бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, гуманистическая психология, когнитивная психология. Рассмотрим подробнее каждое из них.

БИХЕВИОРИЗМ

Его основоположник — американский психолог Джон Уотсон (Watson J.B.) (1878–1958). Предложенная им схема $S-R$ означает, что каждой ситуации (или стимулу S) соответствует определенное поведение (или реакция R). Он считал, что с помощью этой схемы можно объяснить любую деятельность человека, а понятия, связанные с сознанием, следует исключить из научной психологии.

Ограниченность этой схемы объяснения поведения стала прослеживаться довольно скоро. Как правило, S и R находятся в таких сложных взаимоотношениях, что непосредственную связь между ними установить не удастся. Введение промежуточной переменной I^1 (психические процессы данного индивида, зависящие от его наследственности, прошлого опыта и природы стимула) преобразовало схему в $S-I-R$.

Приверженцы бихевиоризма полагают, что поведение в основном является условно-рефлекторным и складывается в результате научения, т.е. закрепления определенных реакций на определенные раздражители. В результате поощряемые поступки совершаются чаще, а наказуемые — реже. Например, если вы получаете

¹ Введена Толменом в 1948 г.

100 руб. всякий раз, когда приходите на занятия в чистой отглаженной одежде, то весьма вероятно, что вскоре вы постоянно будете выглядеть опрятно. И наоборот.

Бихевиоризм является психологической основой поведенческой психотерапии и поведенческого направления в медицине. В данном контексте здоровье и болезнь рассматриваются как результаты того, чему человек научился или не научился в жизни. В соответствии с этим цель поведенческой психотерапии — устранение патологического симптома путем замены неадаптивных способов поведения на адаптивные в процессе научения.

ГЕШТАЛТПСИХОЛОГИЯ

Слово «гештальт» не имеет точного эквивалента в русском языке. Его смысл в зависимости от контекста может передаваться словами «образ», «форма», «структура», «организованное целое».

Основное положение гештальтпсихологии заключается в следующем: явление как целое не есть просто сумма его частей. И человеческое поведение, разбитое на отдельные компоненты, теряет свой смысл. Отдельно взятая часть — только часть, и точного представления о целом не дает. Последователи гештальтпсихологии стараются убедить бихевиористов, что структурная организация поведения в целом играет более важную роль, чем отдельные поступки.

Одно из центральных понятий гештальтпсихологии — отношение между фигурой и фоном. Это и другие понятия гештальтпсихологии нашли отражение в гештальттерапии, созданной психологом и психотерапевтом Перлсом (Perls F.S.).

В понимании Перлса фигура (гештальт) выступает в качестве доминирующей потребности. В качестве фигур могут быть желания, мысли, чувства, которые преобладают в данный момент. Как только потребность удовлетворяется, гештальт завершается, теряет свою значимость, отодвигается на задний план — фон, уступая место новому гештальту.

Иногда потребность удовлетворить нельзя. В таком случае гештальт остается незавершенным, а потому не может уступить место другому. В последующем это становится причиной многих проблем. К примеру, если человек сразу же не выразит свой гнев или агрессию¹, то в последующем эти чувства не исчезнут, а будут проявляться в других формах.

¹ Речь идет о социально-приемлемом реагировании — разорвать листок бумаги с именем обидчика, сломать палку, накричаться в лесу и т.д.

Цель гештальттерапии — помочь пациенту осознать свою потребность, сделать ее более четкой (сформировать гештальт) и в конечном счете удовлетворить ее. Быть самим собой, реализовывать свои, а не навязанные извне потребности, — это путь здоровой личности.

ПСИХОАНАЛИЗ

Ни одно из направлений психологии не приобрело столь громкую известность за ее пределами, как психоанализ. Основоположник этого научного направления — австрийский психиатр З. Фрейд (Freud S.).

Фрейд выделяет три уровня в душевной жизни: сознание, предсознание и бессознательное. Бессознательное и предсознание отделены от сознательного «цензурой». «Цензура» вытесняет в область бессознательного неприемлемые личностью мысли, чувства, понятия (например, привязанность мальчика к матери, сопровождающаяся враждебностью к отцу), а также оказывает сопротивление бессознательному, стремящемуся проявиться в сознании.

К бессознательному относятся многие инстинкты, вообще недоступные сознанию, а также вытесненные «цензурой». Эти мысли и чувства не утрачены, а просто не допускаются к воспоминанию, и потому проявляются в сознании не прямо, а окольными путями — в обмолвках, описках, ошибках памяти, сновидениях, неврозах (см. Приложение 1.2).

Приложение 1.2

Повседневная жизнь и бессознательное

«На экзамене по философии экзаменатор задал мне вопрос об учении Эпикура и затем спросил, не знаю ли я, кто был последователем его учения в Средние века. Я назвал Пьера Гассенди — имя, которое я услышал двумя днями раньше в кафе, где о нем говорили как об ученике Эпикура. На вопрос удивленного экзаменатора, откуда я это знаю, я смело ответил, что давно интересуюсь Гассенди. Результатом была высшая отметка в дипломе, но вместе с тем и упорная склонность забыть имя Гассенди. Думаю, что это моя нечистая совесть виной тому...»

Д-р Штекель рассказывает о себе самом: одно время он имел двух пациентов из Триеста, и, здороваясь с ними, он постоянно путал их фамилии. «Здравствуйтесь, г-н Пелони», — говорил он, обращаясь к Асколи, и наоборот. На первых порах он не был склонен приписывать этой ошибке более глубокую мотивацию и объяснял ее рядом черт, имевшихся у обоих пациентов. Он легко убедился, однако, что перепутывание имен объяснялось своего рода хвастовством, желанием показать каждому из этих двух итальянцев, что не один лишь он приехал к нему из Триеста за медицинской помощью.

Из воспоминаний самого Фрейда: просматривая свою врачебную книгу, он столкнулся с именем М-ль и никак не мог вспомнить соответствующего лица. Перелистывая книгу, Фрейд обнаружил, что посещал этого пациента в течение нескольких недель ежедневно. Такого больного врач не забывает через полгода. Кто бы это мог быть? Наконец Фрейд вспомнил, что М-ль была 14-летняя девочка, самый примечательный случай за последние годы: «Он послужил мне уроком, который я вряд ли забуду. Девочка заболела несомненно истерией, и под влиянием лечения общее ее состояние улучшилось. Хотя она продолжала жаловаться на боли в животе, которым принадлежала главная роль в общей картине истерии. Два месяца спустя она умерла от саркомы брюшных желез... А я, будучи ослеплен шумными, но безобидными явлениями истерии, быть может, не заметил первых признаков подкрадывающейся болезни».

Фрейд 3. Психопатология обыденной жизни

Предсознание — часть бессознательного, которая может стать сознанием. Фрейд считал, что только 1/7 часть психической жизни осознается, а остальные 6/7 проявляются в навязчивостях, смутных тревогах, страхах, снах и т.д. Психоаналитики представляют человека неким «айсбергом». В нижней части «айсберга» находятся основные запасы психической энергии, побуждения, инстинкты. Хотя существует большое разнообразие инстинктов, Фрейд стремился свести их к двум группам: поддерживающие жизнь (сексуальные) и разрушающие жизнь (деструктивные).

Инстинктам, поддерживающим жизнь, присуща сексуальная энергия — либидо (пер. с лат. «желание»), деструктивным инстинктам — агрессивная энергия. Наша психическая жизнь является результатом взаимодействия и взаимовлияния этих энергий.

Психоаналитик всегда пытается понять процессы помещения либидозной и противоположной ей энергии в различные сферы психической деятельности человека и перераспределить их. Обнаружение и канализация психической энергии — одна из основных проблем понимания личности.

Анализируя динамику развития индивида, Фрейд выделил следующие стадии психосексуального развития: от рождения до года — оральная стадия; от года до 3 лет — анальная стадия; с 3 до 6 лет — фаллическая стадия; от 6 лет до начала полового созревания — латентный период; стадия половой зрелости — генитальная стадия. При нормальном развитии личности сексуальные представления полностью вытесняются в сферу бессознательного, а соответствующие им представления сублимируются. Нередки случаи, при которых вытеснение представлений совершается не полностью. Происходит фиксация на одной из стадий, проявляющаяся,

например, в привычке грызть ногти, курить, мастурбировать; в формировании таких черт характера, как чрезмерная аккуратность, упрямство. Могут изменяться сексуальные предпочтения.

В структуре личности Фрейд выделяет Ид, Эго, супер-Эго (Оно, Я, сверх-Я). Ид — это первоначальная, центральная часть личности. Служит источником энергии для всей личности и вместе с тем полностью бессознательно. Фрейд сравнивает Ид со слепым и глухим диктатором с неограниченной властью, но властвовать он может через посредников. Эго развивается из Ид. Эго находится под постоянным воздействием внешних (среда) и внутренних (Ид) импульсов. Постепенно развиваясь, Эго приобретает контроль над требованиями Ид. Супер-Эго развивается из Эго и является его судьей и цензором. Это хранилище выработанных обществом установок и норм поведения.

Основная цель взаимодействия трех систем — поддерживать или восстанавливать при нарушении оптимальный уровень психической жизни индивида. Поскольку требования к Эго со стороны Ид, супер-Эго и окружающей среды порой несовместимы, то индивид может пребывать в ситуации конфликта. От испытываемого при этом напряжения Эго оберегает себя с помощью защитных механизмов, к которым относятся вытеснение, сублимация, проекция, отрицание, рационализация, реактивные образования, изоляция, регрессия.

Психоанализ как психотерапевтический метод имеет целью помочь пациенту осознать причину своих внутренних конфликтов с помощью высказывания им свободных ассоциаций и интерпретации их психоаналитиком.

В настоящее время широкое распространение получила психоаналитическая терапия, которая основана на принципах и методах классического психоанализа, но менее интенсивна и направлена на самопознание пациентом своей внутренней психической жизни.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Возникла в США благодаря трудам Карла Роджерса (Rogers C.) и Абрахама Маслоу (Maslow A.). Психологи этого направления считают, что каждый человек может достичь максимально полной реализации своих способностей, если ему предоставить возможность самому выбирать свою судьбу и направлять ее.

По Роджерсу, в каждом человеке заложено стремление реализовать себя, и он наделен необходимыми для этого силами, однако воспитание и общественные нормы часто принуждают его принимать иные ценности.

Маслоу, создавший иерархию потребностей, полагал, что возможности людей удовлетворять свои основные потребности очень часто бывают ограниченными. «Можно считать, что более 90 % людей останавливаются на уровне поисков защищенности и хорошего отношения, поглощающих всю их энергию», а это препятствует удовлетворению потребностей более высокого уровня, таких как самоуважение и самоактуализация.

Маслоу полагал, что лишь самоактуализирующаяся личность может быть признана подлинно здоровой. Стремясь выделить объективные показатели самоактуализации, он составил перечень характеристик самоактуализирующихся людей, на основе которого можно получить портрет здоровой личности (см. Приложение 1.3).

Приложение 1.3

Характеристики, свойственные всем самоактуализирующимся людям

Эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотношения с реальностью. Неуверенность, сомнения, состояние неопределенности, столь мучительные и тягостные для большинства людей, стимулируют самоактуализированную личность, побуждают ее к исследованию и познанию.

Принятие себя, других и природы. Очень многие характеристики, свойственные здоровым людям, можно понять как разные формы проявления одной основополагающей установки — отсутствия самодовлеющего чувства вины и стыда. Здоровый человек принимает свою сущность со всеми присущими ей изъянами и недостатками. Это не говорит о том, что он абсолютно удовлетворен собой. Он умеет сосуществовать с собой.

Сpontанность, простота, естественность. Эти люди умеют четко осознавать собственные импульсы, желания, предпочтения и субъективные реакции в целом. Среднестатистический человек зачастую не имеет ни малейшего представления о том, что он представляет собой на самом деле и чего он хочет.

Служение. Почти у каждого из этих людей есть призвание и дело, которым они посвящают себя без остатка. Это не обязательно любимое занятие или дело, к которому он стремился. Это может быть дело, которым он чувствует себя обязанным заниматься.

Отстраненность; потребность в уединении. Эти люди спокойно переносят одиночество. Средний человек вряд ли пожелает иметь другом самоактуализированного человека, ведь тот никогда не положит на алтарь дружбы свою независимость и автономность.

Автономность и независимость от культуры и среды, воля и активность. Эти люди достаточно сильны, чтобы не зависеть от мнения других; они не ищут одобрения, похвалы, любви. Потребности в уважении и любви они уже удовлетворили.

Свежесть восприятия. Эти люди умеют радоваться жизни во всех ее проявлениях и испытывают по отношению к ней глубокое чувство благодарности. Маслоу считает, что неспособность радоваться жизни — одно из главных источников зла, человеческих трагедий и страданий. Мы с легкостью привыкаем к хорошему. Мы не бережем своих родных, друзей, детей, здоровье и раскаиваемся в этом только тогда, когда потеряем.

Мистические переживания. ...речь идет о внезапном ощущении абсолютного всемогущества и одновременно о полной ничтожности и беспомощности, о чувстве восторга, благоговейного трепета, об утрате ориентации во времени и пространстве, о пронзительном ощущении важности происходящего, о чувстве духовного перерождения, личностной трансформации. Эти переживания порой настолько сильны, что в корне изменяют жизнь человека.

Чувство общности. Это чувство братства по отношению к человечеству в целом. Самоактуализированный человек любит людей, недостатки которых огорчают его, а порой даже выводят из себя. Но он прощает им их слабости.

Межличностные отношения. Они гораздо глубже, чем отношения обычного взрослого человека. Одним из неперменных условий таких отношений является соответствие партнера — сблизиться с самоактуализированным человеком могут только здоровые люди, приблизившиеся к самоактуализации.

Демократичность. Эти люди готовы общаться с любым человеком, вне зависимости от его статуса. Они не боятся показаться несведущими, они всегда открыты обучению.

Умение отличать средство от цели. Они умеют получать удовольствие от самого процесса достижения цели, умеют чувствовать самоценность деятельности, и она важна для них не меньше, а может быть, и больше, чем результат.

Философское чувство юмора. Можно сказать, что чувство юмора пронизывает само восприятие жизни этих людей. Работа, сколь бы ответственно они ни относились к ней, одновременно является для них и развлечением, и игрой.

Креативность. Чем бы ни занимался креативный человек, во все он привносит присущее только ему отношение к происходящему. В этом случае звания творца может заслужить любой самоактуализированный сапожник, портной, кондитер.

Соппротивление культуральным влияниям. Хотя самоактуализированный человек существует в рамках определенной культуры и неплохо ладит с ней, в то же время он в какой-то степени отчужден, внутренне независим от нее.

P.S. Совершенных людей нет!

Маслоу А. Мотивация и личность

В одной из своих работ Маслоу намечает пути, на которых можно достичь самоактуализации (см. Приложение 1.4).

Приложение 1.4

Восемь приемов, способных помочь приблизиться к самоактуализации

1. Самоактуализация — это всепоглощающее переживание, которое заставляет забыть о привычных позах, масках, робости и смущении. Это мгновения, когда человек проявляет свое Я.

2. Самоактуализация — это процесс, предполагающий постоянный выбор. Мы выбираем, что достойнее оставаться честным, а не лгать, что честнее не красть, чем красть. Каждый раз мы совершаем выбор в пользу личностного роста.

3. Современный человек привык прислушиваться не к своим внутренним сигналам, а к голосам других в себе — к голосу отца, матери, общества, старших, власти, традиций. Необходимо слушать «внутренние сигналы».

4. Если у вас есть выбор, будьте лучше честными, чем нет. Попробуйте честно спросить с себя ответ за свои поступки и за свой выбор. Почувствовать, что являет собой ответственность, и честно принять ее на себя.

5. Когда вы почувствуете приближение страха, всегда решайтесь быть мужественным.

6. Нужно хотеть в наибольшей степени раскрыть свои возможности.

7. Самоактуализация — это не состояние, а процесс, подобный буддийскому пути просветления.

8. Осознав, кто вы такой, вы обнажите и собственную психопатологию. Вы поймете свои защитные механизмы и соберете все свое мужество, чтобы отказаться от них. Это болезненный процесс, но ради результата стоит стерпеть боль.

Маслоу А. Дальнейшие пределы человеческой психики

Гуманистическая психотерапия является одним из трех основных направлений современной психотерапии. Представители этого направления склонны видеть человека существом прирожденно активным, повышающим свои возможности, с почти безграничной способностью к позитивному росту. Патология понимается как результат блокирования возможностей удовлетворения потребностей: «Неврозы — ошибки личностного развития». Поэтому усилия психотерапевта направлены на личностный рост пациента, а не просто на лечение болезни.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ¹

Направление в психологии, в котором основное внимание уделяется познавательной деятельности и внутренним мыслительным

¹ От. англ. *cognition* — познание.

процессам человека. Когнитивных психологов интересует, каким образом мы думаем, вспоминаем, формируем наши представления о себе и окружающем мире. В настоящее время когнитивная психология изучает сновидения, гипноз, медитацию, а также воздействие различных лекарственных препаратов на процесс мышления.

Основные задачи когнитивной психотерапии — осознание пациентом правил неадекватной переработки информации и замена их правильными. Чтобы психотерапия была успешной, пациент должен в общем принять базисное положение когнитивной психотерапии: «Если мы хотим поменять чувства, надо изменить вызвавшие их идеи».

ЭКЛЕКТИЗМ

Как отмечалось выше, каждое из направлений психологии (бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, гуманистическая психология, когнитивизм) характеризуется собственным представлением о психике человека, ее особенностях и формировании. Это вызывало множество конфликтов между школами, но сейчас они постепенно затихают. По существу, все больше и больше психологов избирает эклектический подход, используя наиболее подходящие методы для конкретной ситуации. Поэтому предлагаемое определение психологии учитывает вклады основных направлений.

Психология — научная дисциплина, занимающаяся исследованием поведения и внутренних психических процессов и практическим применением получаемых данных.

1.3. ОТРАСЛИ ПСИХОЛОГИИ

В настоящее время система психологических наук продолжает активно развиваться: примерно каждые пять лет появляется какое-либо новое направление. Поэтому правильно было бы говорить не об одной психологии, а о комплексе развивающихся психологических научных дисциплин, которые условно можно разделить на общие и специальные.

Общие дисциплины («общая психология») занимаются исследованием вопросов, одинаково важных для развития всех научных направлений. Это ключевые вопросы науки. Структура общей

психологии представлена на рис. 1.2. Общая психология изучает и объясняет поведение людей независимо от того, кто они и какой деятельностью занимаются. Эти дисциплины исследуют индивида со всех сторон, выделяя в нем и познавательные процессы, и психические свойства, и состояния личности (см. рис. 1.2).

Специальные дисциплины психологии занимаются изучением проблем, связанных с отдельными аспектами психологической науки. К ним относятся:

- возрастная психология — отрасль психологии, которая изучает закономерности психики людей разного возраста (см. Приложение 1.5);

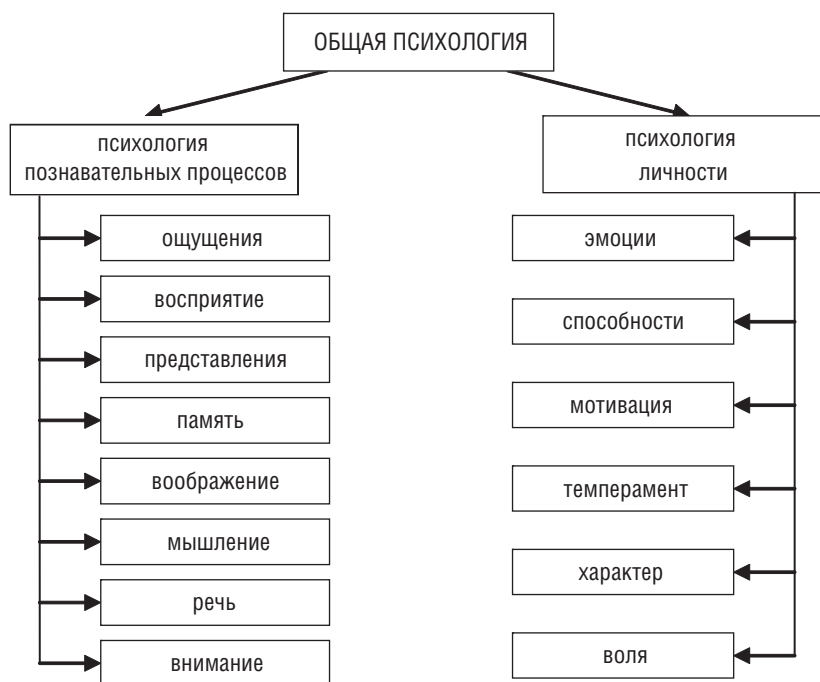


Рис. 1.2. Структура общей психологии

Приложение 1.5

Детство — это кошмар

Американский психоисторик Ллойд Демоз в своей знаменитой работе «Психоистория» утверждает, что «история детства — это кошмар, от которого мы только теперь стали пробуждаться. Чем глубже в историю, тем больше у ребенка вероятность быть убитым, брошенным, избитым

и сексуально оскорбленным». Дети, если им удавалось вырасти, воспроизвели механизмы взаимоотношений взрослых и детей, повторяя ужасы собственного детства. Поэтому ход истории определяют не экономические или политические причины, считает историк, а способность людей с пониманием и любовью относиться к детям.

Умерщвление детей стало рассматриваться европейским законом как убийство только в 374 г. н.э. Однако еще в XIX в. на улицах европейских городов валялись мертвые дети. В конце XIX столетия Луи Адамик писал о том, что младенцем он был отправлен к «няньке для убийства», которая почему-то оставила его в живых. Как правило, детей, от которых хотели избавиться, выставляли на мороз после горячей ванны, кормили тем, что вызывает спазмы желудка, или закармливали после несколько дней голода.

Сохранились воспоминания врачей, осуждающих другой распространенный в Средние века обычай — с силой встряхивать ребенка, «вследствие чего он оказывался в оглушенном состоянии и некоторое время не доставлял хлопот».

Веря в то, что ребенок может превратиться в злое существо, его начинают воспитывать более внимательно. Первое, что ожидало новорожденного, — это продолжительное тугое пеленание. Средневековые жители считали, что, оставшись без присмотра, распеленатый ребенок вырвет себе глаза, оторвет уши, переломает ноги, искривит кости, испугается вида собственных конечностей или же поползет, как животное, на четвереньках.

Пеленание зачастую представляло сложную процедуру и занимало до двух часов. Пеленки перекладывались корой, дощечками. При пеленании бандаж иногда оставлял на коже ссадины, она сдавливалась, дело доходило почти до гангрены. Кровообращение нарушалось, ребенок не мог пошевеливаться. Голова сжата, с тем чтобы придать ей такую форму, которую считает нужной акушерка...

Бакиштова Е. Детство — это кошмар

- социальная психология — отрасль психологии, которая изучает закономерности поведения человека в процессе его межличностных взаимодействий;

Французский исследователь Г. Лебон в книге «Толпа» (1895) попытался вывести общие законы поведения человека в неорганизованной общности людей. Он утверждал, что средний человек в массе людей, в толпе, обнаруживает более низкий уровень интеллекта, чем вне ее (см. Приложение 1.6). В толпе он более доверчив, агрессивен, ожесточен, нетерпелив, аморален и даже способен вести себя на уровне животного. Одну из причин подобного превращения Лебон видит в анонимности.

Приложение 1.6

Как не стать человеком толпы?

Основное свойство толпы — ее превращаемость. Превращения могут происходить как спонтанно, так и быть спровоцированы умышленно. На использовании свойства превращаемости и строятся по большей части приемы манипулирования толпой с теми или иными целями.

Самый элементарный пример спонтанных превращений вспомнит всякий, кто бывал на футбольном матче. С началом игры конвенциональная толпа (толпа по поводу) превращается в экспрессивную, и важнейшая задача организаторов — принять все необходимые меры, чтобы по ходу дела или по окончании матча предотвратить ее превращение в агрессивную, в стяжательную (когда тысячи возбужденных болельщиков одновременно устремляются к единственному выходу) или в паническую, спровоцированную дракой, пожаром, стрельбой.

В 1974 г. шел товарищеский матч по хоккею между сборными молодежными командами СССР и Канады, причем один сектор на трибуне крытого стадиона был полностью предоставлен канадским туристам. Когда встреча уже приближалась к концу, из канадского сектора к советским секторам полетели красивые упаковки «жвачки». «Жвачка», в то время атрибут «буржуазного образа жизни», в нашей стране не производилась и не продавалась. Канадцы наверняка знали о высокой ценности дешевой «жвачки» для советских обывателей. Были их действия жестом дружелюбия или намеренной провокацией, осталось неясным (да, похоже, никто и не пытался это выяснить). Но последовавшие события оказались позорными и страшными.

Наши болельщики, забыв о хоккее, устроили кучу-малу. Тут же над головами канадцев засверкали фотоаппараты (снимки «русских дикарей за железным занавесом», отчаянно сражающихся за упаковки «жвачки», обошли потом западные газеты). Администраторы стадиона, в ужасе от происходящего, не нашли ничего лучшего, как полностью вырубить освещение в зале. Испуг от внезапной кромешной тьмы стал импульсом для превращения стяжательной толпы в паническую. В возникшей давке погибли люди, многие получили увечья...

Назаретян А. Психология толпы

- дифференциальная психология или психология индивидуальных различий — это отрасль психологии, изучающая особенности, отличающие людей друг от друга. У истоков этой психологии стоял Фрэнсис Гальтон (Galton F.);
- психофизиология — это отрасль психологии, изучающая связь психических явлений и поведения человека с работой организма и центральной нервной системы (ЦНС);
- педагогическая психология — отрасль психологии, исследующая, как психология людей формируется и изменяется в условиях обучения;

- медицинская психология — отрасль психологии, изучающая особенности возникновения и развития нарушений психической деятельности человека и роль внешних и внутренних факторов в патогенезе и лечении этих нарушений.

Кроме перечисленных отраслей психологии, есть и другие: политическая психология, экономическая психология, военная психология, психология спорта, психология рекламы и т.д.

Механизм рекламы базируется на закономерностях восприятия. Наиболее эффективна телевизионная реклама, которая воздействует на зрительные и слуховые рецепторы. Исследования показали, что наиболее воспринимаемыми являются желтый цвет на черном фоне, белый на синем, черный на оранжевом, оранжевый на черном, и только на пятом месте — черный на белом.

Исследователи отмечают также, что наиболее эффективной является реклама, которая апеллирует к чувствам, а не к разуму. В рекламе используется также обращение к первичным потребностям человека и его инстинктам, вызов и закрепление положительных эмоций, связанных с отдыхом на фоне природы или поглощением пищи. Запрещается вызывать отрицательные эмоции (реклама сигарет «Филипп Моррис», которые не раздражают горло; чемодан, вываливающийся из самолета при авиакатастрофе). Использование женского тела в роли «катализатора» продажи товаров не раз вызывало споры.

Существует классификация, согласно которой психологические научные дисциплины можно разделить на теоретические и практические:

- психологи-теоретики заняты поиском новых знаний, они наблюдают изучаемые явления в естественной обстановке или в лаборатории, интерпретируют полученные результаты, создают схемы, объясняющие поведение;
- психологи-практики более многочисленны. Это школьные психологи, медицинские психологи, социальные психологи, психологи-консультанты в организациях и т.д.

1.4. МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИИ

Психические явления необычны. Они не материальны, и, следовательно, те методы, которые используются в естественных науках, для их изучения не всегда подходят. Это было известно еще в XVIII–XIX вв., когда психологи рассматривали интроспекцию как метод психологического исследования.

Самонаблюдение — неотъемлемое качество человека. Мы все время анализируем свои действия и чувства, оцениваем свое отно-

шение к другим людям и их отношение к себе. Но как метод научного исследования интроспекция оказалась весьма ненадежной.

Представьте, что вам надо изучить какое-то свое чувство — страх, радость, любовь или страдание. Сначала надо дождаться, пока возникнет нужное переживание (ведь нельзя по заказу обрадоваться или испугаться). Но представим, что произошло какое-то событие, вызвавшее, например, радость. И тут начинается самое печальное (не для вас, а для психолога, который рассчитывает услышать от вас подробный отчет): обрадовавшись, вы просто забываете о необходимости в эти мгновенья изучать свое эмоциональное состояние, либо вы об этом все-таки вспоминаете, и тогда... улетучивается сама радость. Не может человек раздвоиться до такой степени, чтобы одна часть его существа жила полнокровной психической жизнью, а другая в это время изучала первую.

Однако возможность раздвоения сознания существует. Но во-первых, она существует не всегда: например, раздвоение сознания невозможно при полной отдаче какой-либо деятельности или переживанию. Когда же оно все-таки происходит, то наблюдение как вторая деятельность вносит искажение в основной процесс. Получается нечто, похожее на деланую улыбку, деланую походку и т.д. В некоторых восточных системах совершенствования достижение постоянного раздвоения является одной из основных задач (например, школа Шри Ауробинды Гхоша).

На основе самонаблюдения мы способны описывать не столько сами чувства, мысли и другие психические состояния, сколько свои воспоминания о них. Даже в том случае, когда мы, во-первых, осознаем свой внутренний мир и, во-вторых, искренне хотим рассказать о себе правду. Но мы далеко не все знаем о себе. Даже желая что-то рассказать, мы не всегда способны это сделать.

Наша психика — не замкнутый в себе мир. Наши мысли, чувства, мечты прорываются наружу в виде наших поступков, дел, а последние, в свою очередь, доступны внешнему объективному наблюдению. Их можно записывать, снимать на пленку и т.д. Значит, к изучению психики человека можно применить наблюдение.

Наблюдение — это метод сбора первичной информации об изучаемом объекте путем непосредственного восприятия и прямой регистрации фактов, значимых для исследования. Наблюдение широко распространено во многих науках. Как метод имеет свои достоинства и недостатки. Наблюдение протекает в естественных условиях. Его относительная простота сочетается с субъективностью наблюдателя и определенными трудностями при подготовке данных к обработке. Позволяет

фиксировать события и элементы человеческого поведения в момент их совершения, в то время как другие методы сбора данных основываются на предварительных или ретроспективных суждениях индивидов.

Существует несколько видов наблюдений (рис. 1.3). О внутреннем наблюдении мы говорили выше. Внешнее наблюдение — это наблюдение со стороны. Свободное наблюдение не имеет заранее установленных рамок и программы, а стандартизованное, напротив, заранее определено и ведется по четкой программе. Существует включенное наблюдение: психолог-исследователь попадает в изучаемую среду, переодевшись в бомжа, в религиозного фаната, в наркомана и т.д. При скрытом наблюдении, которое часто применяется по отношению к детям дошкольного возраста, могут использоваться магнитофон, видеокамера, зеркало Гезелла (стекло, прозрачное только со стороны наблюдателя).

К одному из основных методов психологии относится эксперимент. Это метод, предполагающий активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется данный психологический факт.

В психологии эксперимент всегда ставится над людьми, и это создает дополнительные морально-этические проблемы. Над людьми, во-первых, можно экспериментировать только с их согласия. Во-вторых, эксперименты, которые могут нанести вред, нельзя проводить вообще. В-третьих, ход и результаты эксперимента во многом зависят от того, как понята цель участниками, от того, где, когда и кем проводится эксперимент, от того, как ведет себя экспериментатор и т.д. Однако организовать и провести настоящий, отвечающий всем требованиям психологический эксперимент на практике бывает нелегко. Поэтому он встречается гораздо реже, чем другие методы.

Эксперимент может быть лабораторным, когда он протекает в специально организованных условиях, а действия испытуемых определяются инструкцией (см. Приложение 1.7); естественным, когда изучение осуществляется в естественных условиях (например, развитие слепоглухонемых детей); констатирующим — когда изучаются необходимые психологические явления; формирующим — в процессе которого развиваются определенные психологические качества испытуемых.

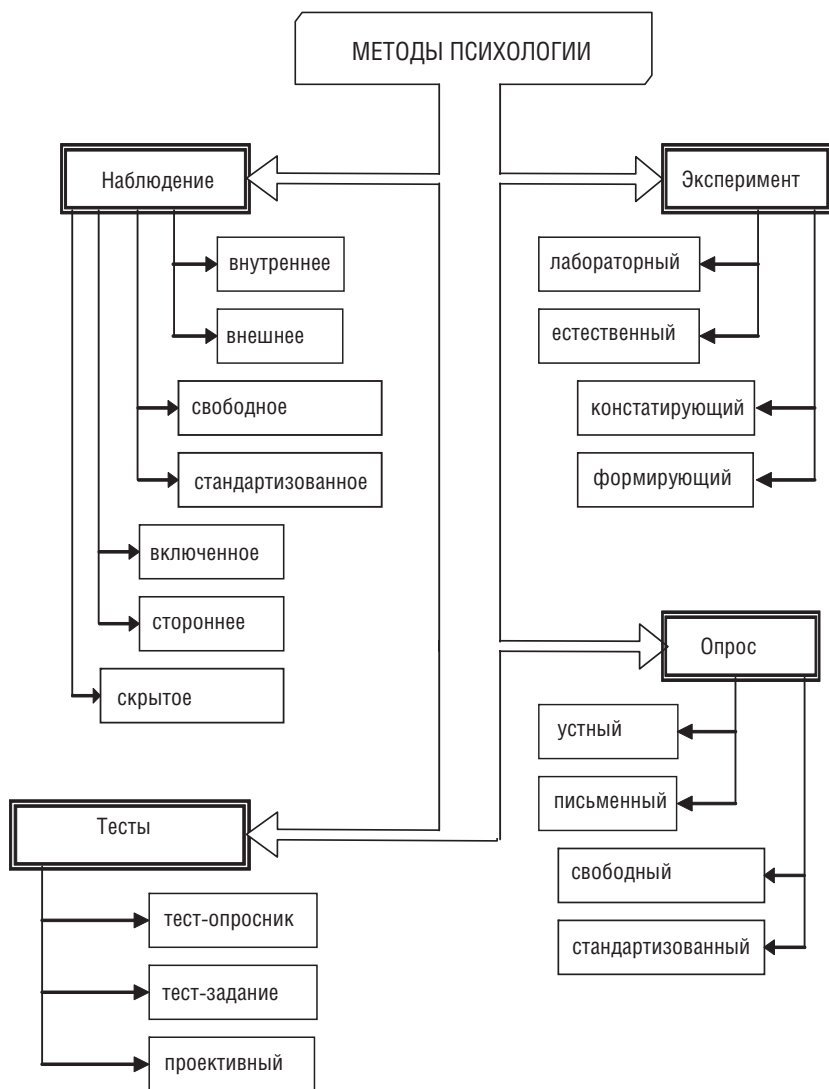


Рис. 1-3. Методы психологии

Приложение 1.7

Способны ли вы к бесчеловечным действиям?

Один из впечатляющих экспериментов, показывающих, насколько далеко человек может зайти в своих действиях, бездумно подчиняясь давлению со стороны авторитетных групп или лиц, был проведен в начале 60-х гг. XX в. американским психологом С. Милгрэмом.

Через объявление в газете за плату 4 доллара в час добровольцы были приглашены принять участие в «научном эксперименте, предназначенном для изучения памяти». Каждому добровольцу говорили, что он будет выполнять роль «учителя», задача которого состоит в том, чтобы читать «ученику» пары слов и затем, напоминая по одному слову, просить «ученика» вспомнить второе слово соответствующей пары. Если «ученик» ошибался, то «учитель» должен был наказывать его ударами электрического тока, последовательно повышая его напряжение от 15 В до 450 В шагами по 15 В (за каждую последующую ошибку напряжение в сети должно было увеличиться на 15 В). Перед началом сам «учитель» садился в кресло «ученика» и для пробы получал удары электрическим током 15 В и 30 В, убеждаясь, что удары током даже минимального напряжения чувствительны.

Непосредственно перед «учителем» находилась панель с электрическими кнопками, градуированными от 15 В до 450 В. Число 300 В было выделено красным цветом, а рядом было написано слово «шок», что свидетельствовало о том, что напряжение смертельно опасно для человека. «Учителя» и «ученика» разделяла тонкая перегородка, так что они не видели друг друга, но «учитель» хорошо слышал, что там происходило.

Многие добровольцы с самого начала отказывались принимать участие. Однако экспериментатор уговаривал их, используя всевозможные аргументы. Для убеждения экспериментатор имел право пользоваться следующими словами: «Пожалуйста, продолжайте», «Эксперимент получается и требует того, чтобы вы продолжали», «Очень важно, чтобы вы продолжали, у вас нет другого выхода», «Наука требует жертв», «Я требую», «Я приказываю». Если и последнее не помогало, то эксперимент прекращался, и отмечалось то напряжение, до которого дошел «ученик»...

Немов Р.С. Психология

Психолог Т.В. Ендовицкая изучала у дошкольников остроту зрения с помощью колец Ландольта. Были проведены две серии экспериментов. Сначала измерили, с какого расстояния дети способны определить разрыв в кольце при обычных условиях опыта. Затем ребенку предлагали игру «в охоту». В среднем острота зрения у всех испытуемых повысилась почти на 30 %.

Один из популярных методов исследования — тестирование (от англ. test — проба, проверка). Это специализированный метод психодиагностики, с помощью которого можно получить количественную

или качественную характеристику изучаемого явления. Хороший тест создается годами. Например, тест Векслера на оценку психического развития ребенка (в частности, готовность его к школе) создается с 1935 г. Последняя версия была предложена в 1981 г.

Существует несколько видов тестов:

- тест-задание, предполагающий оценку психологических качеств человека на основе того, что он делает (см. Приложение 1.8);
- тест-опросник, основанный на системе заранее отобранных и проверенных с точки зрения их валидности и надежности вопросов.

Приложение 1.8

Проверьте свой уровень общего интеллектуального развития IQ

Для оценки (IQ) можно использовать тест Айзенка. Он состоит из 8 суб-тестов и включает серию постепенно усложняющихся задач, на решение которых в каждом субтесте отводится по 30 мин. Примеры задач:

1. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и одновременно началом второго слова:

го (...) кот бал (...) еда;

са (...) он скор (...) ер.

2. Вставьте слово, которое означало бы то же самое, что и слова, стоящие вне скобок:

животное (.....) нежность;

предлог (.....) ремень узды;

рысак (.....) снаряд;

передача (.....) задержание.

3. Подчеркните, у какого животного, в названиях которых буквы переставлены, число ног меньше всех:

аскыр, грит, номатм, сорбаальт, гуаяр.

4. Вставьте пропущенное число:

8 24 12 _ 18 54

5. Подчеркните, какое из слов в строке справа подходит к словам левой строки:

блеск, зрение, явление, погода, грация, пуск, книга, змея.

6. Подчеркните лишнее:

антитеза, позитрон, дециметр, опасность, единорог.

7. Подчеркните, какое из этих чисел не подходит к остальным:

625 361 256 197 144

8. Вставьте пропущенные буквы:



9. Вставьте недостающую букву: Щ Ц Т П Л?
 10. Подчеркните, какой из городов лишний: Осло, Лондон, Нью-Йорк, Каир, Бомбей, Каракас, Мадрид.
- Айзенк Г. Узнай свой собственный коэффициент интеллекта*

Положительное качество этих тестов в том, что они применимы к людям с различным статусом. Недостаток состоит в том, что испытуемый при желании может сознательно повлиять на получаемые результаты, особенно если он заранее знает, как устроен тест и каким образом по его результатам будут оценивать его психологические особенности. В этих случаях обычно применяется третий тип тестов: проективный, который может использоваться для изучения процессов, которые не осознаются человеком. Детям обычно дают задания типа: «Нарисуй семью», «Дом-дерево-человек», «Нарисуй несуществующее животное» и т.д. Широко применяются тест Люшера, тест Роршаха (тест чернильных пятен) и т.д.

В качестве методов исследования в психологии используются также опрос, биографический метод, близнецовый метод, социометрия (метод исследования взаимоотношений в группе), анализ продуктов деятельности (почерк, одежда) и т.д.

1.5. МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

Методология — система принципов организации теоретической и практической деятельности. Существует методология различных уровней (рис. 1.4). Рассмотрим методологические принципы отечественной психологии.

Принцип детерминизма, или принцип причинной обусловленности психических явлений, означает, что психические процессы, состояния, свойства определяются факторами внешней действительности.

Принцип единства сознания и поведения означает, что сознание и поведение не противоположны друг другу, но и не тождественны, а образуют неразрывное единство, т.е. с одной стороны, поведение субъекта в определенной ситуации будет зависеть от того, как он ее осмысливает. С другой стороны, характер восприятия и отношения к ситуации будет зависеть от того, как субъект с ней взаимодействует.

Принцип системности требует рассмотрения психики как сложного единства, не сводимого к простой сумме его элементов. Системный подход предполагает многообразие источников и движущих сил развития человека.

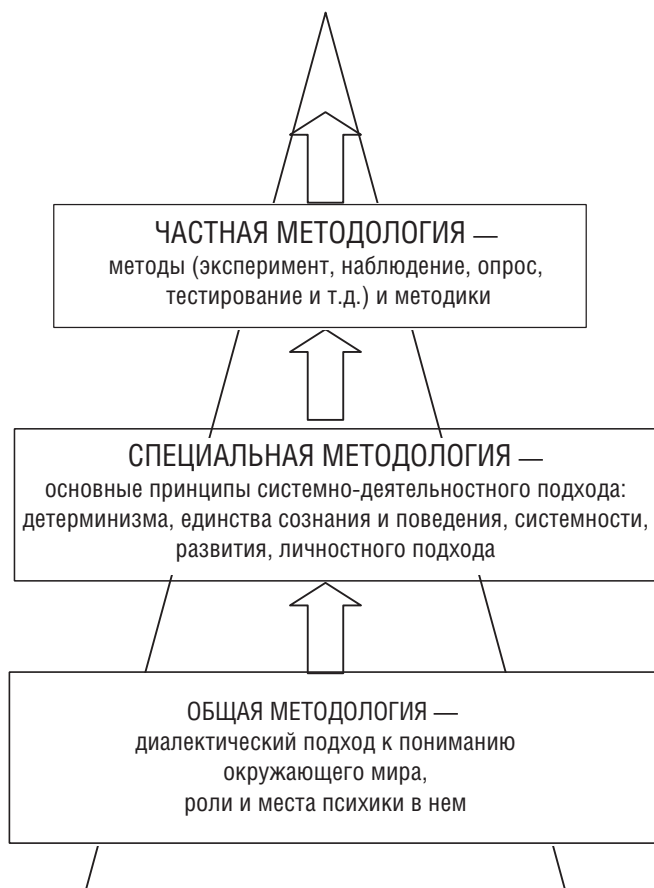


Рис. 1-4. Методологические основы психологии

Принцип развития означает, что психика может быть правильно понята и адекватно интерпретирована, если она рассматривается как продукт развития и в процессе развития.

Принцип личностного подхода означает, что основные методологические принципы должны применяться в условиях индивидуального подхода к каждому человеку.

ВЫВОДЫ

- Психология — научная дисциплина, занимающаяся исследованием поведения и внутренних психических процессов и практическим применением получаемых данных.
- Каждое из направлений психологии характеризуется собственным представлением о психике человека, ее происхождении и формировании. По существу, все больше и больше психологов избирают эклектический подход, используя наиболее подходящие методы для конкретной ситуации.
- Основные функции психики — когнитивная, регулятивная и коммуникативная.
- Психологические научные дисциплины условно можно разделить на общие и специальные, теоретические и практические.
- Основные методы психологии — наблюдение, эксперимент, тестирование, опрос.
- Методологические принципы отечественной психологии — это принцип детерминизма, принцип единства сознания и поведения, принцип системности, принцип развития, принцип личностного подхода.

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

Вопросы для самопроверки

- Охарактеризуйте основные этапы становления психологии как научной дисциплины.
- Назовите основные функции психики. Приведите иллюстрирующие примеры.
- Перечислите основные подходы к изучению психики человека.
- Каковы цели поведенческой психотерапии, гештальттерапии, психоанализа, гуманистической психотерапии, когнитивной психотерапии?
- Какие отрасли психологии вы знаете?
- Перечислите основные виды наблюдения, эксперимента, тестов, опроса.

Заполните пробелы

1. Основателем психологии по праву считают ____.
2. ____ — это метод познания психических явлений путем самонаблюдения.

3. Психология выделилась как самостоятельная наука в ____ году.
4. ____ — отрасль психологии, которая изучает закономерности психики людей разного возраста.
5. В процессе ____ эксперимента развиваются определенные психологические качества испытуемых.
6. ____ считал, что основная роль в поведении принадлежит бессознательному и инстинктам.
7. Ощущение, восприятие, представление, внимание, память, воображение, мышление, речь — это ____.
8. Для исследования отношений в группе может применяться ____.
9. ____ считают, что понятия, связанные с сознанием, следует исключить из научной психологии.
10. Фрейд считал, что только малая часть психической жизни ____.
11. Маслоу полагал, что лишь ____ личность может быть признана подлинно здоровой.
12. ____ наблюдение заранее определено и ведется по четкой программе.
13. Зеркало Гезелла может использоваться при ____ наблюдении.
14. Для изучения неосознаваемых процессов могут использоваться ____ тесты.

Верно или неверно

1. Первые представления о предмете психологии связывались с понятием о душе.
2. Бихевиоризм выделяет три уровня психической жизни: сознание, предсознание и бессознательное.
3. По Маслоу, одна из характеристик самоактуализирующейся личности — потребность в уединении.
4. Дифференциальная психология изучает связь психических явлений и поведения человека с работой организма и ЦНС.
5. Исследователи отмечают, что наиболее эффективной является реклама, которая апеллирует к инстинктам.
6. На основе самонаблюдения человек описывает не столько свои психические состояния, сколько воспоминания о них.
7. Включенное наблюдение является скрытым.
8. Испытуемый не может повлиять на результаты тестов.

Выполните задания

- Запишите слова и нарисуйте образы, которые ассоциируются у вас с понятием «психология».
- Зачем медицинскому работнику научные психологические знания?
- Проанализируйте выражения: «Каждый человек — психолог», «Сам себе психолог»?
- Как вы считаете, можно ли познать себя до конца? Обоснуйте свой ответ.
- Делают ли страдания человека лучше или хуже?
- Попытайтесь вспомнить свои обмолвки, описки, ошибки памяти, сновидения и проинтерпретировать их. Нарисуйте свой «психоаналитический айсберг».
- Найдите в глоссарии определения основных защитных механизмов. Приведите примеры проявления защитных механизмов в повседневной жизни.
- Женщина страдает клаустрофобией, поэтому она не может пользоваться лифтом. Как подойдут к ее лечению психотерапевты — представители различных направлений?
- Согласны ли вы с утверждением: «Реклама является одним из механизмов психопрограммирования нашего сознания и поведения, причем без всякого на то желания. Так и нужно относиться к рекламе. В противном случае всегда будет существовать опасность, что рано или поздно реклама начнет нами управлять не только в экономической, но и нравственной сфере».
- Одобряете ли вы с этической точки зрения скрытое наблюдение?
- В каких видах наблюдения участвует медицинская сестра?
- Как вы считаете, были ли среди «учителей» в эксперименте С. Милгрэма те, которые довели уровень напряжения до 450 В? Если вы считаете, что они все же были, то как много (в % от общего числа)? Каковы предположительные мотивы подобного поведения «учителей»? Каковы отличительные черты тех личностей, которые могли бы продолжать эксперимент до конца?

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Заполнить пробелы

1. Аристотеля; 2. интроспекция; 3. 1879 г.; 4. возрастная психология; 5. формирующего; 6. Фрейд; 7. познавательные процессы; 8. социометрия; 9. бихевиористы; 10. осознается; 11. самоактуализирующаяся; 12. стандартизованное; 13. скрытом; 14. проективные.

Верно или неверно

1—В. 2—Н. 3—В. 4—Н. 5—В. 6—В. 7—В. 8—Н.