



*** СООТВЕТСТВУЕТ КУРСУ ПСИХОЛОГИИ В БРИТАНСКИХ ВУЗАХ**

АЛАН ПОРТЕР

ПСИХОЛОГИЯ

**ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО ЗНАТЬ, –
В ОДНОЙ КНИГЕ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88
П60

Alan Porter
A DEGREE IN A BOOK: PSYCHOLOGY

Copyright © Arcturus Holdings Limited
www.arcturuspublishing.com

Научный редактор: *Бондаренко Яков Александрович*,
психолог, аспирант факультета МГУ,
преподаватель ИОН РАНХиГС.

Портер, Алан.

П60 Психология. Все, что вам нужно знать, — в одной книге / Алан Портер ; [перевод с английского Е. Д. Быковой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-04-195037-8

В этой книге Алан Портер, преподаватель психологии Вестминстерского университета, емко и доступно изложил все, что мы знаем о психологии на сегодняшний день. Вы познакомитесь с основными психологическими теориями и узнаете, как их можно использовать, чтобы лучше понимать себя и своих близких.

Наполненная наглядными схемами, иллюстрациями, рекомендациями для дальнейшего чтения и яркими примерами из жизни, эта книга сделает ваше путешествие в страну психологии незабываемым.

УДК159.9
ББК 88

ISBN 978-5-04-195037-8

© Быкова Е.Д., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6	Глава 8	
Глава 1		ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	160
ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ?	8	Глава 9	
Глава 2		КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ	184
ПСИХОЛОГИЯ НАУЧЕНИЯ	18	Глава 10	
Глава 3		ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ	
КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ	42	ДЕЯТЕЛЬНОСТИ / ПРИКЛАДНАЯ	
Глава 4		ПСИХОЛОГИЯ	210
ПСИХОБИОЛОГИЯ	64	Глава 11	
ГЛАВА 5		БУДУЩИЕ НАПРАВЛЕНИЯ	236
ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ	90	ГЛОССАРИЙ	246
Глава 6		РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА	254
СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ	112	АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	259
Глава 7		ИСТОЧНИКИ ИЛЛЮСТРАЦИЙ	267
ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕЛЛЕКТА	136		



Эта книга представляет собой обзор различных областей психологии, которые обычно изучаются в рамках университетских программ по направлению «Психология». Прочитав ее, вы поймете, что психология многогранна: одни психологи изучают такие общие для всех людей явления, как способность к научению и память, другие — феномены, отличающие каждого из нас, — интеллект и личность.

Одни психологи строго разграничивают нормальное и девиантное поведение, в то время как другие рассматривают эти различия в континууме человеческого поведения. Одни направления психологии требуют технических или специальных знаний в области статистики или компьютерного программирования, другие же — только умения слушать и рефлексировать (речь идет о преобладании одних навыков над другими, но никак не об их тотальном доминировании). Все области психологии объединяет не что иное, как системное видение и эмпирический подход к изучаемому предмету: несмотря на различия в понятийном аппарате и методах исследования, психологи всех областей не будут довольствоваться только гипотезами и предположениями — они стремятся подтвердить свои теории фактами (проблема доказуемости результатов исследования остро стоит в психологии).

Для того чтобы сделать общий обзор психологии как науки в столь небольшой книге, необходимо опустить много информации. Скорее всего, придется убрать самое интересное и обязательное, по мнению многих психологов. Это плохо, но неизбежно. Цель книги — дать краткий обзор психологии и ответить на самые распространенные вопросы, а главное, побудить читателя задаться вопросами. Ведь психология — наука не до конца изученная. До сих пор это сравнительно молодая дисциплина, о которой нам предстоит еще многое узнать!

ВВЕДЕНИЕ



Третий Международный психоаналитический конгресс состоялся в 1911 году в Веймаре, Германия. В нем приняли участие более 55 человек. Конгресс олицетворял собой значительное развитие научной психологии. И хотя с тех пор психология развивается в геометрической прогрессии, нам еще многое предстоит о ней узнать

В каждой главе кратко рассматривается тема и объясняются самые важные концепции и методы исследования. В выносных боксах представлены значимые исследования, персоналии и техники изучения в разных областях. Информация, поданная в таком виде, представит читателю общий «рельеф местности». Различные диаграммы и иллюстрации демонстрируют и поясняют наиболее сложную информацию.

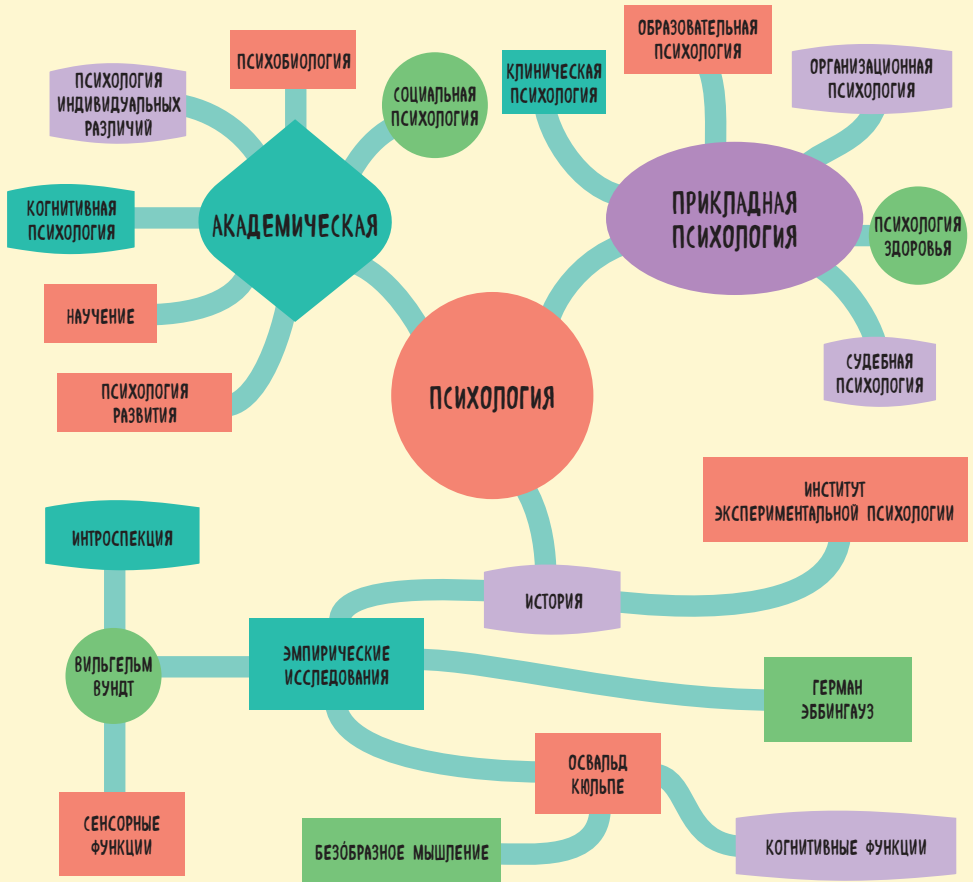
Главы можно читать в любом порядке. Также читатель может остановиться, чтобы поискать в Интернете дополнительную информацию о той или иной идее или персоне, если сведений в книге ему недостаточно. В конце издания находится раздел с рекомендуемой литературой, где найдутся книги как для обычного читателя, так и для студентов-психологов. Большая часть представленной литературы доступна бесплатно, поэтому для удобства создан список полезных сайтов.

Психология — сложная, порой приводящая в бешенство, но полезная дисциплина. Изучение психологии — это задача на всю жизнь. Эта книга откроет читателю некоторые области и темы, которые могут вдохновить его на дальнейшее изучение предмета.

ГЛАВА 1

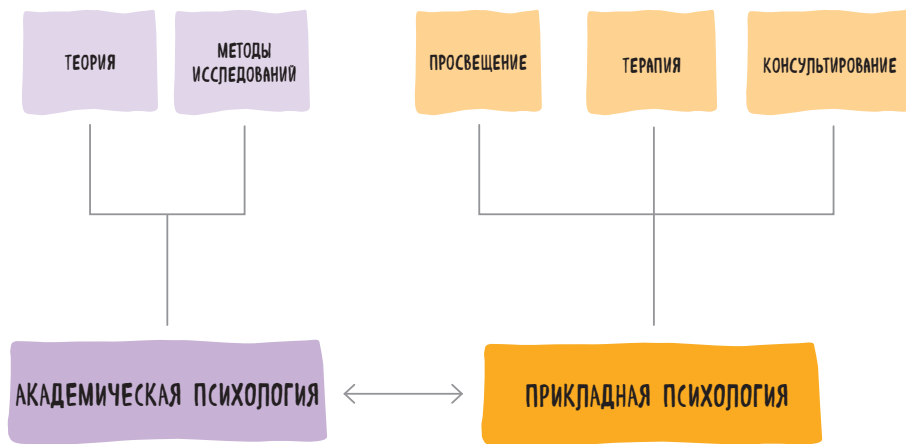
ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ?

Сферы охвата психологии • История психологии • Вильгельм Вундт и Институт экспериментальной психологии



АКАДЕМИЧЕСКАЯ И ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Психология — это совокупность знаний; она одновременно является и научной, и прикладной дисциплиной. Психологи внесли существенный вклад в наше понимание таких разнообразных явлений, как развитие ребенка, лечение фобий, разница в уровне социализации и даже памяти на имена. За последние 130 лет эта академическая дисциплина стала очень популярной, а все началось с того, что несколько ученых попытались изучать собственный опыт систематически. Сегодня психология является одним из наиболее востребованных предметов в мире. Миллионы долларов уходят на ее финансирование, благодаря чему десятки тысяч студентов имеют возможность исследовать психологические теории и методы психологических исследований. С развитием академической психологии возросло и число профессиональных психологов, опирающихся на психологические исследования и консультирующих и лечащих людей всех возрастов как в медицинских учреждениях, так и в школах, на работе или в рамках частной практики.



СФЕРЫ ОХВАТА ПСИХОЛОГИИ

Очень сложно кратко охарактеризовать психологию или дать полноценное определение термину «психология». Проблема в том, что существует много «психологий», и каждая из них имеет свои отправные точки и методологические основания. Так, классическое психологическое образование включает наи-

ГЛАВА 1

более важные подходы и методы дисциплины, однако при этом упускает много интересного материала. Как правило, за три года обучения студенты успевают изучить социальную психологию, психобиологию, психологию индивидуальных различий (интеллект и личность), когнитивную психологию, особенности научения и психологию развития. После изучения основных областей психологии студенты знакомятся со специализацией — это может быть клиническая психология, педагогическая психология, организационная психология, психология здоровья или судебная психология. Получение степени бакалавра — лишь первый шаг на пути к званию профессионала. Например, чтобы стать клиническим психологом или педагогом-психологом, сначала надо три года отучиться и получить докторскую степень¹. Только тогда вы будете достаточно квалифицированы, чтобы начать работать с пациентами или учениками (и это возможно только после получения диплома). Все это важно учитывать, чтобы быть готовым к длинному пути профессионального совершенствования.



¹ На территории РФ ситуация отличается. Для этого необходимо получить степень бакалавра и магистра (дополнительно). Либо отучиться 5–6 лет на специалитете.

Структура книги

Обучение в бакалавриате требует от студентов очного присутствия, а это более сотни часов лекций и семинаров. Также им нужно читать тысячи страниц различных учебников, монографий, научных статей в журналах (где ученые, как правило, описывают результаты своих исследований). Поэтому весь университетский курс невозможно уместить в столь небольшую книгу. Однако вполне возможно выбрать ключевые темы из основных областей психологии, чтобы проиллюстрировать тот вид психологических знаний, которые можно изучить при получении степени в этой дисциплине. В разделе «Рекомендуемая литература» собраны дополнительные источники, с помощью которых можно расширить и углубить свои знания.

КРАТКАЯ ЗАМЕТКА ПО ИСТОРИИ ПСИХОЛОГИИ

Для того чтобы понять масштабы психологии, достаточно мельком взглянуть на историю учения о душе. Эта еще относительно молодая наука была признана академической дисциплиной только в последней четверти XIX века. В 1908 году немецкий экспериментальный психолог Герман Эббингауз в своей книге «Основы психологии» (1908) написал так: «Психология имеет давнее прошлое и короткую историю». В этой фразе — суть понимания психологами своей дисциплины.

Эббингауз понял, что вопросы о человеческой природе давно интересовали философов, теологов, педагогов, а также врачей, хирургов и биологов. Все они размышляли об отношениях между душой и телом. «Давнее прошлое» психологии — это в лучшем случае анекдотические наблюдения, в худшем — бытовые размышления без объективного обоснования. «Краткая история» дисциплины ведется с того момента, когда поколение мыслителей и исследователей стало воспринимать психологию как систематизированную и эмпирическую науку, щедрую на объективные и надежные теории. (В третьей главе мы рассмотрим подробнее, как Эббингауз провел свои первые систематические исследования памяти.)



Герман Эббингауз был одним из первых психологов, проводивших эмпирические исследования

Вильгельм Вундт и Институт экспериментальной психологии

Согласно Эббингаузу, краткая история психологии началась, когда Густав Фехнер (1801–1887), сам Эббингауз (1850–1909) и, главное, Вильгельм Вундт (1832–1920) начали проводить первые эмпирические исследования¹ — впервые ученые мужи поднялись со своих кресел и стали систематически собирать и анализировать данные. Работы Фехнера и Эббингауза мы подробнее рассмотрим в следующих главах.

ЭМПИРИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ➤ *систематический сбор и анализ данных.*

Одним из ключевых достижений Вундта было создание первого Института экспериментальной психологии в Лейпцигском университете в 1879 году. Кроме того, он был куратором целого поколения аспирантов со всего мира, которые затем вернулись на родину и основали собственные лаборатории экспериментальной психологии в США, Великобритании, Франции и Италии.

**ВАЖНЫЕ ИМЕНА:
ОСНОВАТЕЛИ ПСИХОЛОГИИ**

Густав Фехнер
(1801–1887)

Вильгельм Вундт
(1832–1920)

Герман Эббингауз
(1850–1909)

Освальд Кюльпе
(1862–1915)



Вильгельм Вундт основал лабораторию экспериментальной психологии в Лейпцигском университете. А через два года на ее основе сформировали институт

¹ В российской истории психологии появление дисциплины датировано 1879 годом — в этом году В. Вундт основал свою первую лабораторию. Однако этого недостаточно для наделения дисциплины статусом «самостоятельная». Помимо лаборатории, среди требований чаще всего называют наличие профессиональных журналов, группы единомышленников, которые выстраиваются вокруг лидера и имеют исследовательскую программу, а также теоретико-концептуальные основания.

Психология как исследование сознательного опыта

Предметом исследования Вундта был сознательный опыт. Ученый понимал, что выполнение задачи будет проблематичным, поскольку человек должен наблюдать свое сознание, осознание своих собственных наблюдений, что заведомо сложно. Например, если человек занимается самонаблюдением (интроспекцией), меняет ли сам факт того, что он наблюдает за самим собой, то, что он наблюдает?

К проблеме самонаблюдения Вундт подошел с разработкой систематического и контролируемого метода интроспекции, который, по его мнению, был столь же объективным, как методы химиков и физиков.

Ученый считал методы интроспекции, составлявшие большинство описаний человеческой природы, недостаточно точными — якобы они опирались на память и особый выбор явлений/предметов, на которые можно было бы интроспектировать. Сюда относится и интроспекция переживания чего-то общего и абстрактного (например, счастья), и чего-то очень специфического (например, звука падающей булавки).

ИНТРОСПЕКТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ► *изучение простых сенсорных процессов.*

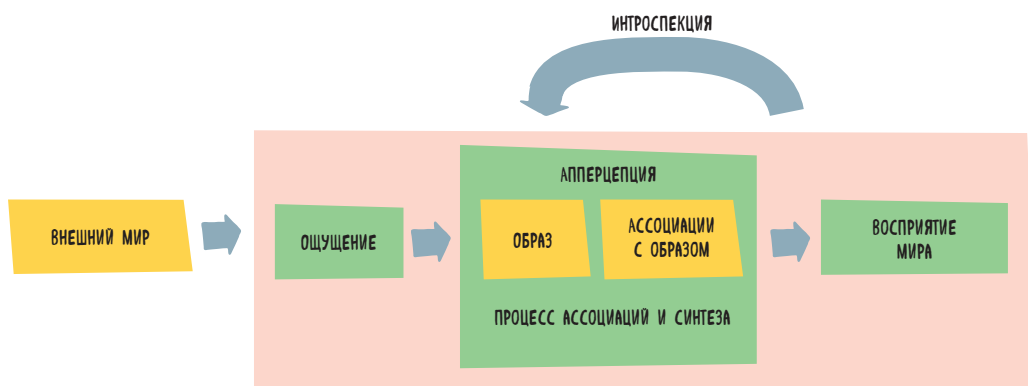
Вундт ограничил интроспективную психологию изучением элементарных сенсорных процессов, таких как распознавание звукового тона, и настаивал на том, что интроспекция всегда должна протекать в настоящем моменте. Участники экспериментов, обычно сам Вундт или его аспиранты, были специально обучены интенсивной концентрации на подаваемых им стимулах. Эти стимулы (звуковые тоны или цветные пятна) тщательно измерялись и повторялись с вариациями снова и снова, чтобы гарантировать достоверность результатов.

Несмотря на благие намерения Вундта сделать свой подход к сознанию надежным и систематич-



Точность хроноскопа Гуппа позволила ранним психологам, таким как Вундт, с высокой точностью измерять время реакции

ВУНДТ О ТОМ, КАК МЫ ОСМЫСЛИВАЕМ МИР



ным, полемика и споры разгорелись сразу же после того, как заработала его лаборатория и в свет вышли первые результаты. Последователи Вундта и другие психологи, игнорируя предостережения, взялись за его методы и расширили сферу применения новой психологии, добавив к простым сенсорным процессам высшие *когнитивные функции*, такие как решение проблем¹. Например, Освальд Кюльпе (1862–1915) попросил участников эксперимента Вюрцбургского университета самостоятельно проанализировать следующую ситуацию. Испытуемому задавали вопрос: «Куда мы пойдем потом?» — и ждали ответа. Один из участников сообщил, что после того, как ему был задан вопрос, в его голове промелькнуло следующее: «акустико-моторное произношение слов „в кафе“». Однако фраза «Куда хочешь» вырвалась первой. Это состояние сознания можно назвать сомнением.

Еще более проблематичным, чем применение интроспекции к тому, что Вундтом расценивалось как неуместное явление, было его утверждение, что все психические (психологические) явления должны состоять из осознаваемых чувственных образов. Это образы, полученные посредством любого из наших органов чувств: зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания, кинестетических ощущений и так далее. В Вюрцбурге Кюльпе и его последователи во

¹ Решение проблем — класс открытых задач, отличающихся отсутствием заданных критериев принятия решения.

² Имеется в виду после эксперимента. (Прим. пер.)

время экспериментов обнаружили, что даже в тщательно контролируемых условиях у некоторых участников мысли не были связаны с определенными образами, а возникали спонтанно в потоке сознания. Они называли этот феномен «безобразное мышление».

Новые фрагменты психологии

Вундт надеялся, что его методология сможет раз и навсегда положить конец аргументам, основанным на «диванных» рассуждениях или наивном самоанализе, потому что, по мнению ученого, эта наука базировалась на объективных методах. Спор о существовании безобразного мышления поставил под сомнение объективность новой дисциплины. И не было никакого способа, чтобы уладить этот спор, потому что он касался субъективного опыта, ведущего к своего рода интроспективному «он сказал, она сказала». Конечно, это не стало препятствием для развития психологии, но как единая академическая дисциплина она перестала формироваться. Вундт в Лейпциге и Кюльпе в Вюрцбурге решили остаться при своих мнениях, а их ученики пошли своим путем.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ► *изучение сознательного опыта специально обученными наблюдателями.*

Вундт ограничил экспериментальную психологию изучением сознательного опыта при помощи обученных наблюдателей. Но, спросите вы, а как же дети или неподготовленные наблюдатели? Как же психически больные люди? Вундт обосновал психологию как дисциплину, независимую от философии и физиологии, но очень узко охватил этот вопрос. Те, кто пришел после ученого, расширили сферу науки, тем самым дав ей возможность подразделиться на различные направления. Последователи уважали настойчивое требование Вундта о систематическом и эмпирическом подходе к психологии, но отказались от его определения психологии как изучения только сознательного опыта. В течение следующего столетия именно им предстояло изучить психологию в самых разных ее проявлениях. Далее в книге мы наглядно покажем, к чему привели все сформированные направления.