



И. В. Макарова

Психология

Конспект лекций

2-е издание, дополненное

Москва ■ Юрайт ■ 2010

УДК 159.9
ББК 88я73
М15

Макарова Ирина Вилориевна — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и экспериментальной психологии Государственного университета — Высшей школы экономики

Макарова, И. В.
М15 Психология : конспект лекций / И. В. Макарова. — 2-е изд., доп. — М. : Издательство Юрайт ; ИД Юрайт, 2010. — 237 с. — (Хочу все сдать!)

ISBN 978-5-9916-0642-4 (Издательство Юрайт)
ISBN 978-5-9692-0891-9 (ИД Юрайт)

Непосредственной сдаче экзамена или зачета по любой учебной дисциплине всегда предшествует достаточно краткий период, когда студент должен сосредоточиться, систематизировать свои знания. Выражаясь компьютерным языком, он должен «вывести информацию из долговременной памяти в оперативную», сделать ее готовой к немедленному и эффективному использованию. Специфика периода подготовки к экзамену или зачету заключается в том, что студент уже ничего не изучает (для этого просто нет времени): он лишь вспоминает и систематизирует изученное.

Предлагаемое пособие поможет студентам в решении именно этой задачи применительно к курсу «Психология».

Содержание и структура пособия соответствуют требованиям Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Издание предназначено студентам вузов.

УДК 159.9
ББК 88я73

ISBN 978-5-9916-0642-4
(Издательство Юрайт)
ISBN 978-5-9692-0891-9
(ИД Юрайт)

© Макарова И. В., 2003
© Макарова И. В., с изменениями, 2004
© ООО «ИД Юрайт», 2010

Содержание

Тема 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА	6
1.1. Особенности психологии как науки	6
1.2. Предмет и основные принципы психологии	10
1.3. Методы психологии	11
1.4. Структура современной психологии	16
1.5. Место психологии в системе научного познания	18
<i>Вопросы для самопроверки</i>	20
<i>Литература</i>	20
Тема 2. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИИ И ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ	21
2.1. Развитие психологических знаний в рамках философии и естественных наук.	21
2.2. Становление психологии как самостоятельной научной дисциплины	26
2.3. Современное состояние психологической теории	32
2.4. Основные направления психологической практики	34
<i>Вопросы для самопроверки</i>	38
<i>Литература</i>	38
Тема 3. БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ И ПРЕДПОСЫЛКИ ПСИХИЧЕСКОГО ОТРАЖЕНИЯ	39
3.1. Возникновение психики в процессе эволюции	39
3.2. Стадии и уровни развития психики и поведения животных	41
3.3. Сравнительный анализ поведения животных и человека. Происхождение сознания	44
3.4. Нейрофизиологические механизмы психики	47
<i>Вопросы для самопроверки</i>	51
<i>Литература</i>	52
Тема 4. ФУНКЦИИ, СТРУКТУРА И ФОРМЫ ПСИХИЧЕСКОГО ОТРАЖЕНИЯ	53
4.1. Понятие психики и ее основные функции	53
4.2. Структура психики. Психические процессы, психические состояния и психические свойства	55
4.3. Сознание как высшая форма психического отражения. Состояния сознания	57

4.4. Сознание и бессознательное	63
<i>Вопросы для самопроверки</i>	66
<i>Литература</i>	66
Тема 5. РАЗВИТИЕ ПСИХИКИ В ОНТОГЕНЕЗЕ	67
5.1. Проблема движущих сил психического развития	67
5.2. Понятие возраста. Психологический возраст и периодизация психического развития	70
5.3. Жизненный путь и стратегия жизни человека	77
<i>Вопросы для самопроверки</i>	80
<i>Литература</i>	81
Тема 6. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. ОЩУЩЕНИЯ И ВОСПРИЯТИЕ	82
6.1. Ощущения и их анатомо-физиологические механизмы	82
6.2. Виды и свойства ощущений	84
6.3. Чувствительность и ее изменения	86
6.4. Свойства и виды восприятия	90
6.5. Феномены восприятия	95
<i>Вопросы для самопроверки</i>	97
<i>Литература</i>	98
Тема 7. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. ВНИМАНИЕ И ПАМЯТЬ	99
7.1. Проблема внимания в психологии	99
7.2. Виды и свойства внимания	103
7.3. Память и представления. Основные мнемические процессы	107
7.4. Классификация видов памяти	112
<i>Вопросы для самопроверки</i>	115
<i>Литература</i>	115
Тема 8. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ. МЫШЛЕНИЕ И ВООБРАЖЕНИЕ. ИНТЕЛЛЕКТ	116
8.1. Мышление как высшая форма познавательной деятельности	116
8.2. Мышление и речь	120
8.3. Виды и формы мышления. Основные мыслительные операции	124
8.4. Мышление и творчество	129
8.5. Воображение, его функции и виды	133
8.6. Интеллект	137
<i>Вопросы для самопроверки</i>	140
<i>Литература</i>	141

Тема 9. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ И ВОЛЕВАЯ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ	142
9.1. Эмоции и чувства	142
9.2. Функции, виды и формы эмоций	148
9.3. Эмоциональные свойства личности	157
9.4. Волевая регуляция деятельности	160
9.5. Волевые свойства личности	163
<i>Вопросы для самопроверки</i>	165
<i>Литература</i>	165
Тема 10. ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ	166
10.1. Теории личности в зарубежной психологии	166
10.2. Проблема личности в психологии	166
10.3. Индивидуальные свойства личности	169
10.4. Характер и способности	178
10.5. Самосознание личности и формирование Я-концепции	183
10.6. Индивидуальность и ее проявления	190
<i>Вопросы для самопроверки</i>	192
<i>Литература</i>	192
Тема 11. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПОВЕДЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА. МОТИВАЦИЯ И ПСИХИЧЕСКАЯ РЕГУЛЯЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ	193
11.1. Содержание и структура деятельности	193
11.2. Классификация видов деятельности и поведения человека	198
11.3. Представление о мотиве. Теории мотивации	202
11.4. Мотивационная сфера личности	206
<i>Вопросы для самопроверки</i>	209
<i>Литература</i>	209
Тема 12. ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНОГО И МЕЖГРУППОВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	210
12.1. Функции, виды и структура общения	210
12.2. Закономерности и эффекты социальной перцепции	215
12.3. Вербальная (речевая) и невербальная коммуникации	219
12.4. Общение как взаимодействие	223
12.5. Виды и структура малых групп	226
12.6. Межгрупповое взаимодействие	229
<i>Вопросы для самопроверки</i>	231
<i>Литература</i>	232
Словарь терминов	233
Персоналии	236

Тема 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

1.1. Особенности психологии как науки

Во все времена человечество интересовали вопросы о том, что есть человек: чем определяются причины и закономерности его поступков, законы поведения в обществе, внутренний мир. Интригующей представлялась задача понять, как возникают мысленные образы, что такое сознание, мышление, творчество, каковы их механизмы. На все эти и многие другие вопросы стремится ответить психология, которая с момента своего возникновения балансирует между наукой, искусством и верой. С чем связаны трудности ее становления?

Во-первых, это наука о самом сложном из всего, что известно человечеству. Еще древнегреческий философ Аристотель, начиная свой трактат «О душе», писал: «Среди прочих знаний исследованию о душе следует отвести одно из первых мест, так как оно — знание о наиболее возвышенном и удивительном». А великий физик А. Эйнштейн, знакомясь с опытами знаменитого психолога Ж. Пиаже, резюмировал свои впечатления в парадоксальной фразе о том, что изучение физических проблем — это детская игра в сравнении с загадками психологии детской игры.

Во-вторых, в психологии человек одновременно выступает и как объект, и как субъект познания. Происходит уникальное явление: научное сознание человека становится научным самосознанием.

В-третьих, в психологических изысканиях особенно остро стоит трудная и неоднозначно решаемая проблема объективности научного познания. Многие ученые отказывались от признания психологии объективной научной дисциплиной, аргументируя это невозможностью объек-

тивно изучать субъективный внутренний мир человека, который непосредственно открыт для познания только ему одному.

Трудности становления и развития психологии определяются, наконец, тем фактом, что это очень молодая наука. Несмотря на то что вопросы о сущности и особенностях человеческой психики ставились еще в работах античных и средневековых философов, официальное оформление научной психологии получила немногим более ста лет назад — в 1879 г., когда немецкий психолог В. Вундт открыл в Лейпциге первую лабораторию экспериментальной психологии.

Само слово «психология» впервые появилось в XVI в. в западноевропейских текстах. Оно образовано от греческих слов «psychē» (душа) и «logos» (знание, наука): переводя дословно, психология есть наука о душе. Это определение не соответствует современным взглядам на психологическую науку. В названии отражены представления о психологии, характерные для периода ее зарождения и первоначального развития в рамках философии. Согласно философскому пониманию того времени предметом психологии выступала именно душа — главное, сущностное начало объектов живой природы, причина жизни, дыхания, познания и т.д.

Становление психологии как самостоятельной, действительно научной дисциплины происходило также на фоне открытий, которые совершались в рамках естественнонаучных исследований. Психология возникла на пересечении двух больших областей знаний — философии и естественных наук, и до сих пор не определено, считать ее естественной наукой или гуманитарной.

Слова «психолог», «психология» вышли за рамки научных трактатов и получили развитие в повседневной жизни: психологами называют знатоков человеческих душ, страстей и характеров; слово «психология» употребляется в нескольких значениях — под ним понимают как научное, так и ненаучное знание. В обыденном сознании эти понятия часто смешиваются.

У каждого человека есть запас житейских психологических знаний, основой которых является жизненный опыт. Мы можем понять другого, повлиять на его поведение, предсказать его поступки, помочь ему. Быть хорошим жи-

тейским психологом — одно из важных требований, предъявляемых к специалистам в тех профессиях, которые предполагают постоянное общение с людьми, таких как педагог, врач, менеджер, продавец и т.д. Ярчайшими образцами житейской психологии являются те произведения литературы и искусства, где представлен глубокий психологический анализ жизненных ситуаций и мотивов поведения героев. Содержание житейской психологии находит свое воплощение в обрядах, традициях, пословицах, поговорках, притчах, ритуалах, закрепляющих в себе многовековую народную мудрость. В связи с этим возникает вопрос: нужна ли научная психология, или, может быть, знаний и опыта, накопленных в житейской психологии, достаточно для того, чтобы помочь человеку преодолеть жизненные трудности, понять других людей и себя самого? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо осознать принципиальную разницу между житейскими и научными психологическими знаниями. Просматриваются три основных различия.

1. По степени обобщения знаний и форм их представления. Житейские психологические знания конкретны: они связаны с определенными людьми, определенными ситуациями и частными задачами. Понятиям житейской психологии, как правило, свойственны расплывчатость и многозначность. Научная психология, как любая наука, стремится к обобщениям. Для этого четко определяются и используются научные понятия, которые отражают наиболее существенные свойства предметов и явлений, общие связи и отношения.

2. По способу получения знаний и степени их субъективности. Житейские знания о психологии человека приобретаются с помощью непосредственного наблюдения за другими людьми и самонаблюдения, путем практических проб и ошибок. Они носят интуитивный характер, скорее иррациональны и крайне субъективны. Знания житейской психологии зачастую противоречивы, фрагментарны и плохо систематизированы. Методы получения знаний в научной психологии рациональны, осознанны и целенаправленны. Богатство используемых научной психологией методов дает обширный, разнообразный материал, который в обобщенном и систематизированном виде предстает в логически непротиворечивых концепциях и теориях. Для проверки вы-

двигаемых гипотез в научной психологии ученые разрабатывают и организуют специальные эксперименты, суть которых состоит в том, что исследователь не ожидает случайного проявления интересующих его психических процессов, а создает специальные условия, чтобы их вызвать.

3. По способам передачи знаний. Возможности передачи знаний в житейской психологии от одного человека к другому весьма ограничены. Это связано прежде всего с тем, что существуют трудности в словесном оформлении индивидуального психологического опыта, всей сложной гаммы эмоциональных переживаний, в то же время имеется определенное недоверие к достоверности и истинности подобного рода информации. Этот факт наглядно иллюстрируется извечной проблемой «отцов» и «детей», которая состоит как раз в том, что дети не могут и не хотят перенимать опыт старших. Каждое поколение учится на своих собственных ошибках. Накопление и передача научных знаний происходит в понятиях и законах, научных концепциях и теориях. Они закреплены в специальной литературе и легко передаются от поколения к поколению.

Перечисленные различия показывают преимущества научного психологического знания. Вместе с тем мы не можем отрицать необходимость житейского опыта, играющего важную роль в развитии психологии как науки. Научная психология, во-первых, опирается на житейский психологический опыт; во-вторых, извлекает из него свои задачи; в-третьих, на последнем этапе им проверяется. Взаимосвязь между научным и житейским психологическими знаниями не прямолинейна. Не все профессиональные психологи хороши житейские психологи. И то, что вы познакомитесь с основами научной психологии, еще не значит, что вы сразу станете знатоками человеческих душ. Однако постоянный анализ возникающих жизненных ситуаций с привлечением знаний, которые вы получите изучая психологию, поможет вам лучше понимать других людей, окружающий мир и в конечном счете себя самих.

Понятия и концепции научной психологии влияют на житейские представления людей о психической жизни. В разговорный язык проникают научные психологические понятия, и люди начинают активно использовать их для описания своих состояний или особенностей личности. Резуль-

татом возросшего интереса к научной психологии в обществе стало активное развитие популярной психологии, которая предоставляет фундаментальные научные знания широкой аудитории, делая их более простыми и понятными. Позитивная роль популярной психологии состоит в формировании общей психологической культуры общества и привлечении интереса к психологии как научной дисциплине.

1.2. Предмет и основные принципы психологии

Специфика научного познания задается предметом научного исследования и соответствующими ему методами, которые позволяют раскрыть закономерности изучаемых явлений. Что составляет предмет научного познания в психологии? Наверное, это один из самых сложных вопросов. На протяжении истории развития психологической мысли позиции по нему претерпевали серьезные изменения, не существует единого мнения на этот счет и у современных ученых. В самом общем виде в качестве *предмета психологии* как самостоятельной научной дисциплины могут быть названы явления, факты и закономерности психической жизни человека. Под *психическими явлениями* понимается внутренний, субъективный опыт человека. Фундаментальным свойством такого опыта является непосредственная представленность субъекту. Это означает, что психические процессы не только происходят в нас, но и непосредственно нам открываются: мы не только видим, чувствуем, желаем и мыслим, но и знаем, что видим, чувствуем, желаем и мыслим. Наш внутренний мир как большая сцена, на которой происходят различные события, а мы являемся одновременно и действующими лицами, и зрителями. Психическая жизнь не ограничивается только внутренним опытом, существует целый ряд внешних проявлений психики: актов поведения, неосознаваемых психических процессов, психосоматических отношений и других *психологических фактов*, в которых психика открыто обнаруживает свои свойства, что позволяет изучать механизмы и закономерности ее функционирования.

Действительно, научное познание требует не только описания фактов и явлений, но и их объяснения, что в свою очередь предполагает раскрытие законов и закономерностей,

которым подчиняются факты и явления. В связи с этим предметом изучения в психологии становятся не только психологические факты и психологические явления, но также *закономерности психической жизни*.

Изучение предмета современной психологии опирается на ряд принципов, представляющих собой исходные положения, которые позволяют содержательно описывать исследуемый объект, планировать процедуры получения эмпирического материала, обобщать и интерпретировать его, выдвигать и проверять гипотезы.

В качестве основных методологических принципов психологии называют:

- принцип детерминизма. Согласно этому принципу, все существующее возникает, изменяется и прекращает существование закономерно. В психологическом исследовании это значит, что психика обусловлена образом жизни и изменяется с изменением внешних условий существования;

- принцип единства сознания и деятельности. Сознание и деятельность находятся в непрерывном единстве, однако они не тождественны друг другу. Сознание формируется в деятельности, чтобы в свою очередь влиять на эту деятельность, образуя ее внутренний план;

- принцип развития. Психика может быть правильно понята только в том случае, если она рассматривается в непрерывном развитии как процесс и результат деятельности. Исследование любого психического явления должно включать в себя характеристику его особенностей в данный момент, историю возникновения и формирования и перспективы развития.

Уникальность психологической науки обусловлена как предметом научного познания, так и методами, которые позволяют не только описывать изучаемые явления, но и объяснять их, открывать лежащие в их основе закономерности и предсказывать их дальнейшее развитие.

1.3. Методы психологии

«Метод — это путь познания, это способ, посредством которого познается предмет науки» (С.Л. Рубинштейн). Учение о методе составляет особую область знания — методологию, которая определяется как система принципов

и способов организации, построения теоретической и практической деятельности. Методология психологического исследования мира представлена несколькими уровнями. Базовым, создающим основу для всех последующих уровней, является философский уровень методологии, представленный наиболее общими принципами познания мира и мировоззренческими установками. Различные философские системы предлагают свои объяснения мира и методы достижения истинного знания. В психологии за всю историю ее развития сложилось несколько психологических направлений, школ и концепций, которые исходят из разных философских позиций (см. 2.1—2.3).

Второй уровень методологии определяется общенаучными принципами, отражающими специфику научного познания мира и науки как особой сферы человеческой деятельности. Третий уровень составляют конкретно-научные принципы психологии (см. 1.3).

Далее следуют методы исследования, представляющие собой способы получения психологических фактов и их интерпретации. Наконец, последний уровень методологии представлен конкретными эмпирическими методиками, с помощью которых происходят сбор и обработка психологических данных.

Современная психология обладает развернутой системой разнообразных методов и методик исследования, среди которых выделяют основные и вспомогательные. К основным методам психологии относят наблюдение и эксперимент.

Наблюдение заключается в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии поведения человека. Объективное наблюдение в психологии направлено не на внешние действия сами по себе, а на их психологическое содержание; для научного наблюдения характерны не просто фиксация фактов, а их объяснение и интерпретация. Наблюдение может проводиться как в естественных условиях жизни человека, так и в специально организованной экспериментальной среде. В исследовательской практике применяются следующие виды наблюдения:

- в зависимости от характера взаимодействия с объектом: включенное и стороннее. Во включенном наблюдении исследователь выступает в качестве непосредственного участника того процесса, за которым наблюдает, что позволяет

получать целостное представление о ситуации. Стороннее наблюдение происходит без взаимодействия и установления каких-либо контактов с теми, за кем ведется наблюдение;

- в зависимости от позиции наблюдателя: открытое и скрытое. В первом случае исследователь открывает для наблюдаемых свою роль — недостатком такого наблюдения является скованность в поведении наблюдаемых субъектов, вызванная знанием о том, что за ними наблюдают. При скрытом наблюдении присутствие наблюдателя не раскрывается;

- в зависимости от характера контакта: непосредственное и опосредованное. В ходе непосредственного наблюдения наблюдатель и объект его внимания находятся в непосредственном контакте; в процесс опосредованного наблюдения включаются специальные средства, позволяющие получать более объективные результаты: видео- или аудиоаппаратура, «зеркало Гезелла», пропускающее свет только в одну сторону, благодаря чему можно наблюдать за поведением человека, оставаясь при этом невидимым, и др.;

- в зависимости от условий осуществления наблюдения: полевое и лабораторное. Полевое наблюдение происходит в условиях повседневной жизни и деятельности наблюдаемого; лабораторное осуществляется в искусственных, специально созданных условиях;

- в зависимости от целей: целенаправленное и случайное. Целенаправленное наблюдение является систематическим и специально организованным; случайное имеет поисковый характер и не преследует четко поставленных целей;

- в зависимости от временной организации: сплошное и выборочное. В процессе сплошного наблюдения ход событий фиксируется постоянно. При выборочном наблюдении исследователь избирательно отслеживает только определенные моменты наблюдаемого процесса;

- в зависимости от упорядоченности организации наблюдения: стандартизированное и свободное. Стандартизированное наблюдение ведется по определенной, заранее разработанной схеме. Свободное наблюдение не имеет заданной программы и четких параметров.

В психологических исследованиях широко используется также самонаблюдение, в котором открываются собственные переживания, чувства, мысли и образы исследователя.