

ЛЕКЦИЯ 1. ВВЕДЕНИЕ В ДИСЦИПЛИНУ «Основы психологии»

История психологии как науки. Рассуждая про историю психологии, можно вспомнить слова выдающегося немецкого психолога-экспериментатора Г. Эббингауза, который считал, что данная наука имеет огромную предысторию и очень короткую историю. Психология относительно недавно выделилась в самостоятельную науку из философии, поэтому много столетий она развивалась как часть философских учений и взглядов.

Слово «психология» было образовано от греческих слов *psyche* – душа и *logos* – наука, учение, его можно перевести как наука о душе. Своим названием психология связана с древнегреческой мифологией, в которой отражается основная идея данной науки.

Сын богини Афродиты по имени Эрот влюбился в очень красивую молодую девушку по имени *Психея*, однако союз бога и человека был неравным, их отношения были обречены. Афродита была в ярости, когда узнала про возлюбленную своего сына. Могущественная богиня начала предпринимать попытки разлучить влюбленных, она заставила Психею пройти через сложные, порой непреодолимые для человека испытания. Боги Олимпа посчитали отношение Афродиты к Психее несправедливым, поэтому начали помогать девушке выполнять все требования матери Эрота. Миф заканчивается тем, что главный бог Олимпа Зевс превратил Психею в богиню, сделал ее бессмертной, равной своему возлюбленному. Идея истории о Психее в том, что настоящая любовь, глубокие чувства дают возможность человеку справиться с самыми непреодолимыми испытаниями. Психея была для греков символом души, способной на истинную любовь, поэтому обрела бессмертие.

Этапы психологии как науки. Самыми древними представлениями о психологических воззрениях были политеистические взгляды первобытных людей, которые многое объясняли при помощи магии.

1. Первым этапом становления психологии как науки был период, когда ее представляли **как науку о душе**. В эпоху Античности зарождается философская научная мысль, активно развивается медицина. Несамостоятельность психологических учений в Древней Греции демонстрирует их взаимосвязь с философской теорией познания.

Изучением философских, этических, религиозных, медицинских проблем на основе представлений о душе занимались Гиппократ (около 460 – около 377 гг. до н. э.), Платон (427–347 гг. до н. э.), Аристотель (384–322 гг. до н. э.), Теофраст (или Феофраст) (около 370 – около 285 гг. до н. э.).

Платон считал, что душа и тело находятся в сложных взаимоотношениях друг с другом, душевные состояния Платон подразделял на разум (считал, что размещается в голове), мужество (находится в груди, поэтому его сравнивают в современном понимании с волей), вождение или мотивацию в научном понимании (размещается,

по мнению Платона, в брюшной полости). Аристотель написал свой тракт «О душе», где впервые выдвинул идею о неразделимости души и тела.

В Средневековье ученые продолжали изучать душу человека, она по-прежнему оставалась предметом психологических исследований. Утвердилось представление, что душа имеет божественное происхождение, поэтому исследование душевных переживаний подчинялось в основном законам богословия. В работах раннехристианских философов впервые описывается феномен сознания, формируются первые представления о личности.

Один из известных английских философов Фрэнсис Бэкон (1561–1626 гг.) предложил отказаться от изучения души как субстанции. Он повлиял на научные взгляды современников, в результате чего предметом психологии стало сознание. В рассуждениях Ф. Бэкона о душе ключевое место занимало исследование роли общества в процессах познания, он говорил о рациональной божественной душе и душе нерациональной, телесной.

2. Вторым этапом развития стала психология **как наука о сознании**. Французский философ и естествоиспытатель Рене Декарт (1596–1650 гг.) ввел понятие «сознание», что изменило в научном сообществе представления о душе. Сознание позволило Р. Декарту предложить свой взгляд на проблему соотношения души и тела, проблему целостности организма. Ученый понимал сознание как неоспоримое доказательство самого существования субъекта. Ему принадлежит известный афоризм «Мыслю, следовательно, существую», ставший фундаментальным элементом западного рационализма Нового времени.

Учение о сознании развивалось в рамках философской теории познания – гносеологии, изучающей такие вопросы, как самопознание, самонаблюдение. Многие современные психологические термины уходят своими корнями в гносеологию: сознание, внимание, восприятие, опыт и т. д. Именно философия познания позволила выделить эмпирическую психологию (данный термин ввел в научный оборот Христиан Вольф). Изучением сознания занимались Т. Гоббс (1588–1679 гг.), Дж. Локк (1632–1704 гг.), И. Ф. Гербарт (1776–1841 гг.) и др. С конца XVIII в. психологическое знание постепенно выходит за пределы философии, психологией начинают заниматься медики, этнографы, физиологи, физики, химики.

В 60-х гг. XIX в. психология была выделена в самостоятельную науку из философии. Важным событием стало открытие в 1879 г. В. Вундтом первой в мире экспериментальной психологической лаборатории в Лейпциге. Вскоре в 1885 г. В. М. Бехтерев организовал подобную лабораторию в Казани. Третья психологическая лаборатория была открыта А. Бине в 1889 г. во Франции. Прикладная психология позволила утвердиться психологической науке, ее стали сравнивать с медициной и физикой.

В этот период появляются первые сформулированные научные парадигмы, формируется методология исследования, создаются научные школы и профессиональные научные сообщества. На основе эмпирической

психологии В. Вундт и И. М. Сеченов создали первые научные программы, что повлияло на процесс оформления психологии в качестве самостоятельной науки.

3. Эксперименты по психологии стали одной из причин того, что наука перешла на свой следующий этап. Психологию представляли **как науку о поведении**, основу которого заложили взгляды бихевиористов. Это был радикальный переворот в представлениях о предмете психологии, который совершил Дж. Б. Уотсон (1878–1958 гг.)

Бихевиоризм (англ. behavior – поведение) – психологическое направление, которое возникло в начале XX в. В 1913 г. вышла программная статья «Психология с точки зрения бихевиориста» («Psychology as the behaviorist views it») в научном психологическом журнале под названием «Психологическое обозрение». Дж. Уотсон призвал научное сообщество пересмотреть предмет психологии, он был убежден, что новым предметом должно стать поведение человека, под которым понималась реакция в ответ на стимул. Бихевиористы полагали, что основная задача психологии – это выявление закономерности связей между стимулами и реакциями. Несмотря на свою популярность, основные идеи бихевиоризма не выдержали критики. Бихевиористы постепенно усложняли свою схему, но это только внесло раскол в их ряды. Современные психологи используют ряд наработок бихевиористов в психологии рекламы, в педагогической психологии, социальной психологии, но общая идея данного направления получила дальнейшее развитие.

Своим созданием научная психология обязана физиологии. Известные открытия в области физиологии были сделаны И. М. Сеченовым и И. П. Павловым. Переворот в науке совершило открытие процессов центрального торможения и рефлексов головного мозга И. М. Сеченовым. Не менее значительным открытием для физиологов стали идеи И. П. Павлова, который обосновал условно-рефлекторные механизмы функционирования коры больших полушарий головного мозга.

В 1910–1930-х гг. в психологии были сформированы многочисленные научные парадигмы и школы: бихевиоризм, психоанализ, генетическая психология и т. д. Данный период многие исследователи оценивают как кризис психологии, так как научные направления конкурировали между собой, выдвигая несопоставимые парадигмы. Некоторые научные школы получили широкую известность, поэтому заслуживают особого внимания.

4. Современный этап развития психологии связан с **изучением закономерностей развития психики человека**. Считается, что современная психология находится также на предпарадигмальной стадии, так как пока не сформулирована одна общая парадигма науки. Многие психологические вопросы рассматриваются в рамках разных теорий и научных течений, в ряде случаев далеких друг от друга, не всегда можно выделить основную концепцию, которая бы разделялась большинством. Возникают новые

направления в психологической науке: когнитивная психология, деятельный подход, гуманистическая психология и т. д.

Этапы развития психологии как науки можно схематично представить в следующей таблице.

Этап психологии	Предмет исследования
1-й этап	Психология как наука о душе
2-й этап	Психология как наука о сознании
3-й этап	Психология как наука о поведении
4-й этап	Психология, изучающая закономерности, механизмы и проявления развития психики человека

Предмет психологии. Как уже отмечалось, предметом современной психологии являются закономерности развития психики человека, поэтому данная наука подробно исследует структуру психики. Психика отдельного человека включает психические процессы, состояния и свойства. Психические процессы подразделяют на познавательные, эмоциональные и волевые. В современной психологии ряд ученых объединяют эмоциональные и волевые процессы, называя их эмоционально-волевыми.

Понятие психики. Слово «психика» имеет древнегреческое происхождение, оно обозначает «душевный».

Психика – это функция мозга, которая заключается в отражении объективной действительности в субъективных образах. Психика человека находится на более высоком уровне развития, чем психика животных, что объясняется эволюцией человека в процессе трудовой деятельности.

Структура психики. Психические процессы принято разделять на три группы: познавательные, эмоциональные и волевые.

Группа психических процессов	Характеристика
Познавательные	Ощущение, восприятие, представление, внимание, воображение, мышление, память, речь
Эмоциональные	Активные и пассивные переживания
Волевые	Контроль человеком собственного поведения

Познавательные процессы – ощущения, восприятия, представления, память, воображение, мышление и речь – дают возможность овладевать знаниями и решать задачи, ориентироваться в обстановке, изучать отдельные объекты и среду в целом, предвидеть события. Эмоциональные процессы окрашивают всю внутреннюю жизнь человека, участвуют в активизации его сил. Волевые процессы выражаются в саморегуляции, сознательном,

мобилизующем усилии и управлении своим поведением. Наиболее ярко они проявляются при преодолении трудностей и препятствий.

Психические процессы включены в поведение и деятельность людей. Нет ни одной задачи, которая могла бы быть решена ими без проявления психических процессов.

Психические состояния – это временные состояния психики в целом (творческий подъем, уверенность, готовность, удовлетворенность, сомнение, угнетенность, подавленность и т. д.), от которых зависят уровни функционирования познавательных процессов, успехи практических действий, а также результаты внешних воздействий на человека, в том числе управляющих и воспитательных. Личность начинает складываться и проявляется тогда, когда на основе сознания и самосознания появляется избирательное отношение к действительности, когда человек становится субъектом поведения и деятельности с определенной жизненной позицией, оценками, притязаниями, социально обусловленными качествами и свойствами.

Важнейшими психическими свойствами являются направленность, характер, темперамент и способности.

Направленность как свойство личности – это глубоко мотивированная целеустремленность. Мотивы выполняют в основном функции побуждения и смыслообразования. Вместе с тем они направляют поведение, участвуют в «энергетическом» обеспечении психической активности человека. Основа направленности – потребности, интересы, склонности, идеалы, убеждения, мировоззрение. Именно цели, мотивы и отношения к действительности раскрывают направленность личности, ее жизненную позицию.

На форму проявления характера и все поведение человека влияет темперамент, который выражает динамику его психики и сказывается на гибкости и подвижности взаимодействия с внешней средой, на быстроте мышления, памяти, приспособлении к новым условиям жизни.

Важным психическим свойством, отличающим одного человека от другого, являются способности, т. е. такие психические особенности, которые позволяют успешно заниматься одной или несколькими видами деятельности и, что важно подчеркнуть, совершенствоваться в них, овладеть ими.

По психическим свойствам можно судить об индивидуальных особенностях человека. От свойств зависит протекание и проявление психических процессов и состояний, постоянство психической активности, типичной для данного человека. Психологию интересуют особенности его знаний, навыков, умений, привычек, которые условно можно назвать психическими образованиями. Они складываются благодаря фиксации в сознании результатов функционирования психических процессов, состояний, свойств. Психические образования – важное условие успешности решения профессиональных и других задач.

Система психологической защиты. Система психологической защиты формируется у личности с накоплением жизненного опыта. Она позволяет

оградить внутренний мир личности от той информации, которая может разрушить душевное равновесие.

Система позволяет существенно снизить уровень травмирующего влияния, защитить личность, свести к минимуму отрицательные эмоции. Защита связана с уровнем самооценки и самоуважения, она выступает как система стабилизации личности. Стил ь защиты индивидуален, он связан с чертами характера и степенью открытости внутреннего мира.

У маленьких детей психологическая защита автоматическая – это физиологический уход от раздражителя. Детской защитой может быть пассивный протест, который проявляется в нежелании общения с другими людьми, отстранении от еды и игр. В ряде случаев детской психологической защитой ребенок может регрессировать к безопасному прошлому, когда ему было комфортно и легко.

Второй распространенной формой защиты у детей является оппозиция. Это активный протест ребенка против норм и требований взрослых. Распространенной реакцией оппозиции считается защита детей на жесткую авторитарность отца или матери.

Имитация – еще одна реакция детской психологической защиты, выраженная в стремлении подражать определенному человеку или герою. Имитацию можно соотнести с ранней формой идентификации.

Компенсация – это реакция ребенка, позволяющая ему восполнить неудачи в одной области успехами в другой. Взрослея, ребенок осваивает более сложные формы психологической защиты.

Форма психологической защиты	Характеристика
Отрицание	Стремление избежать новой травмирующей информации, которая в ряде случаев не совместима со сложившимися представлениями о себе
Подавление	Блокирование нежелательной информации, которая часто представлена фразой: «Не так уж было и нужно»
Рационализация	Осознание только той информации, благодаря которой собственное поведение кажется хорошо контролируемым
Проекция	Бессознательный перенос неприемлемых собственных качеств, чувств и желаний на других людей
Идентификация	Разновидность проекции, связанная с неосознанным отождествлением себя с другим человеком
Замещение	Перенос эмоций, чувств с одного объекта

	(«недоступного») на другой объект («доступный»)
--	--

Психологическая наука и психологическая практика. Научные знания по психологии принято разделять на фундаментальные и прикладные. Практическая психология является особым видом деятельности психолога, предполагающим получение психологической информации о конкретной личности или группе. Анализ полученной информации осуществляется на основе фундаментальных и прикладных психологических знаний.

Деятельность каждого профессионала регламентирована определенными правилами, в том числе профессиональной этикой. Основное условие работы практического психолога – это обеспечение конфиденциальности любой полученной информации, за которую он несет моральную ответственность. Личностно значимая информация не должна разглашаться, иначе психолог не сможет заслужить доверия, что не позволит ему эффективно оказывать помощь.

Практические психологи активно используют методы индивидуальной и групповой психотерапии, психологическое консультирование, психологическую коррекцию. Широкое распространение получило семейное консультирование, позволяющее решать сложные конфликтные ситуации, длящиеся продолжительный период времени. Особым видом психологического консультирования считается «телефон доверия», который дает возможность анонимно обратиться к специалисту со своими проблемами. Данный вид консультирования используют общественные организации, занимающиеся наиболее сложными социальными вопросами. Не менее успешно в современных условиях развивается управленческое психологическое консультирование, оно доказало свою эффективность в таких вопросах, как подбор персонала, взаимодействие в организации, решение производственных конфликтных ситуаций, консультирование в вопросах маркетинга, формирование корпоративной культуры и стиля руководства и т. д.

Совершенствование профессиональных компетенций осуществляется при помощи социально-психологических тренингов, среди которых предпочтения получили тренинги умений: тренинги делового общения, тренинги ведения деловых переговоров, тренинги телефонных разговоров и т. д.

Отрасли современной психологии. Современная психология является комплексной наукой, она представлена целым рядом отраслей. Опираясь на историю психологии, необходимо подчеркнуть, что она создавалась исследователями из разных областей научного знания, поэтому и на данный момент психологией продолжают заниматься ученые смежных направлений.

Определенные психологические направления могут включать несколько отраслей или разделов психологии. Каждая отрасль науки имеет свой предмет изучения. Возрастная психология опирается на исследования по педагогической психологии и психологии индивидуальных различий

(дифференциальная психология), она постепенно становится психологией развития. В психологию развития принято включать психологию дошкольника, психологию младшего школьника, психологию подростка и т. д. Данные области практической психологии помогают каждому обучаемому адаптироваться к педагогическому процессу, чтобы успешно взаимодействовать с педагогами.

Выделяют психологию различных видов деятельности: педагогическую, военную, юридическую, инженерную, космическую, авиационную и т. д. Для современных инженеров важно знать основы психологии труда, психологии безопасности и инженерной психологии. Теоретические наработки перечисленных наук используются при составлении инструкций по охране труда на предприятиях. Необходимо подчеркнуть, что инженерная психология изучает психические процессы в трудовой деятельности, а также особенности взаимодействия «человек – машина». Объектом психологии труда является трудовая деятельность, а предметом – психологические факторы, влияющие на ее процессы и результаты.

Психологические вопросы безопасности изучают специалисты по психологии труда. По мнению авторитетного ученого М. А. Котика, психология безопасности шире, чем раздел психологии труда, является самостоятельной отраслью, изучает психологические аспекты безопасности в разных видах деятельности, а также причины несчастных случаев. Установлено, что большинство несчастных случаев, аварий и катастроф происходят по вине человека (человеческий фактор), а не по вине техники. Именно специалисты в области психологии безопасности стремятся свести к минимуму подобные ситуации.

Считается, что профилактика несчастных случаев – это единственный эффективный метод борьбы с производственным травматизмом. Современные технологии значительно снижают вероятность ошибки людей, но при этом повышается цена подобных ошибок (ошибка диспетчера или пилота может закончиться катастрофой). Психологически люди адаптировались к опасности (высокие скорости машин, переутомление водителей), поэтому нередко человек может пренебречь опасностью ради сиюминутной выгоды. Психологи изучают подобные ситуации, выявляют цепь повторяющихся событий в каждом отдельном инциденте, чтобы установить причины происшествий и своевременно отреагировать. Основоположник концепции безопасности Д. Петерсон утверждал, что к предпосылкам аварии необходимо относиться как к серьезным событиям, а безопасность нужно пропагандировать, используя все возможные каналы информации, в том числе добровольное информирование.

Основопологающие проблемы психики, теоретические аспекты психологии изучают в рамках общей психологии, психофизиологии, социальной психологии, психологии развития и т. д. Специалисты в области психологии рекламы, психологии менеджмента, юридической психологии,

военной психологии придают особое значение прикладным психологическим исследованиям.

Основные методы психологической науки. Методы современной психологии – это способ познания психологической реальности, способ построения приемов познания психических явлений.

Наблюдение – эмпирический метод психологии, который используется для изучения человеческого поведения, включая групповые реакции. Психологи выделяют цели, задачи, содержание наблюдения, согласно которым выбирают его вид: эпизодическое, долговременное, включенное, выборочное или сплошное. Организация наблюдения возможна в естественной среде или в лабораторных условиях. Важно понимать, что в большинстве случаев психологической практики наблюдение проводится неоднократно.

Эксперимент – это психологический метод, предполагающий активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью изучения конкретных психических явлений или групповых реакций. Эксперименты могут быть естественными, лабораторными или клиническими. Задачей многих диагностических экспериментов является определение закономерности, так как изучаются условия протекания психической деятельности.

Опрос как метод психологической науки бывает письменным (анкетирование) и устным (беседа). В социальной психологии чаще используют анонимные анкеты. В беседе не должны участвовать посторонние люди, так как психолог обязан установить доверительные отношения при устном опросе. Опрос является вербальным методом. Получаемая информация субъективна, поэтому ее необходимо детально анализировать.

Биография (или автобиография) – это косвенный сбор данных на основе анализа событий из жизни человека. Особенно ценными факты биографии становятся для семейных психологов. В ряде автобиографий можно выделить те значимые факты и события, на которые необходимо обратить внимание. Биография как метод позволяет психологам проанализировать отношение личности к своим достижениям и неудачам.

Анализ результатов деятельности – эмпирический психологический метод. Основными видами деятельности считаются: игровая, учебная и трудовая. Например, для социальных психологов в школах отметки учеников позволяют им оценить успешность освоения учебной программы. Особая проблема в данном методе – это преодоление субъективности исследователя, так как качество выполнения некоторых задач оценить сложно (особенно в реализации творческого замысла).