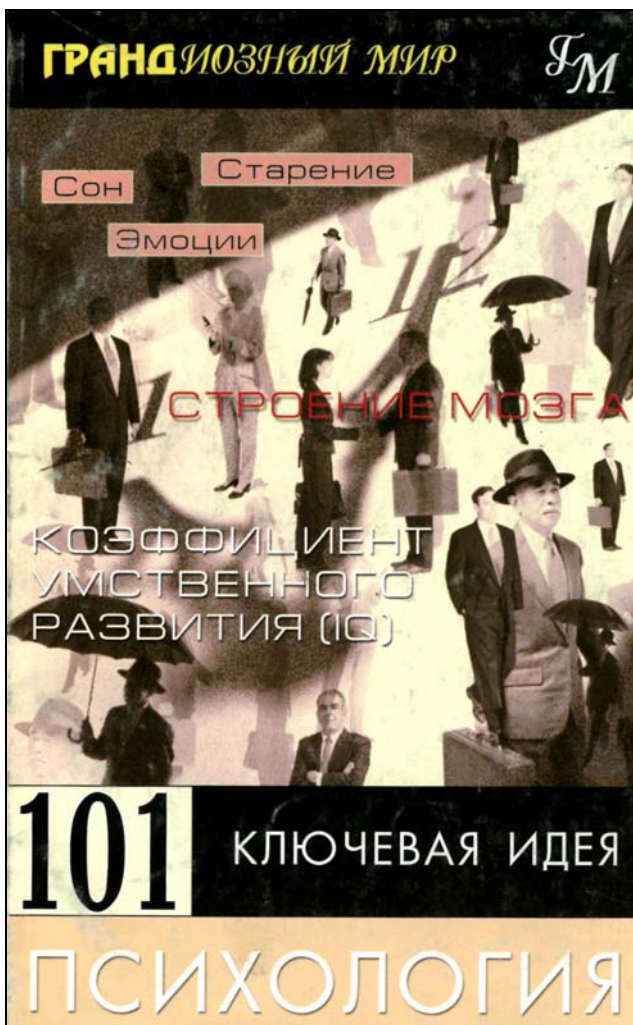


101 КЛЮЧЕВАЯ ИДЕЯ

ПСИХОЛОГИЯ

ИМ



ИМ

ГРАНДИОЗНЫЙ МИР

Большинство людей слышали об австрийском психологе Зигмунде Фрейде и его теории психоанализа. Но эта теория — лишь одна из сторон науки психологии. Существует множество теорий, трактующих поведение человека на всех этапах его жизни. Возрастные изменения психики, взаимоотношения с окружающими, эмоции — все это изучают ученые-психологи, пытаясь найти ключ к познанию человеческой личности. Основные идеи и понятия этой науки в доступной форме излагаются в данной книге.

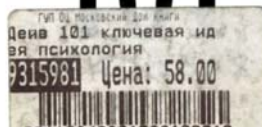
Перед вами — и учебник, и словарь. Многие учебники слишком объемны, чтобы служить справочными пособиями, а статьи в словарях слишком кратки, чтобы сформировать у читателя более или менее полное представление о предмете. Книги серии «Грандиозный мир. 101 ключевая идея» совмещают в себе лучшие стороны этих изданий. Их не обязательно читать с начала до конца в строго определенном порядке. Обращайтесь к ним, когда вам нужно узнать значение того или иного понятия, и вы найдете краткое, но содержательное его описание, которое, без сомнения, поможет вам выполнить задание или написать доклад.

101

ISBN 5-8183-0348-9



9 785818 303482



ГРАНДИОЗНЫЙ МИР  
DAVE ROBINSON

# 101 Key Ideas PSYCHOLOGY

TEACH YOURSELF BOOKS  
ДЕЙВ РОБИНСОН

## 101 ключевая идея:

## ПСИХОЛОГИЯ

Москва 2001



УДК 159.9 ББК 71я7 (7США) P58  
P58

**Робинсон Дейв**

**101 ключевая идея: Психология** / Дейв Робинсон. — Пер. с англ. О. Перфильева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 224 с. — (Грандиозный мир).

ISBN 5-8183-0348-9 (рус.) ISBN 0-340-78155-6 (англ.)

Цель этой книги — доступным и увлекательным образом познакомить читателя с психологией.

Здесь объясняется 101 ключевой термин, часто встречающийся в литературе по данной отрасли знаний. Для удобства статьи идут в алфавитном порядке. Причем от читателя почти не требуется никаких специальных знаний или подготовки. Книга будет полезна для всех: и для широкого круга читателей, и для тех, кто готовится к поступлению в высшие учебные заведения, и для тех, кто уже в них учится.

УДК 159.9 ББК 71я7 (7США)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2000 by Dave Robinson © Серия, оформление, перевод. ФАИР-ПРЕСС, 2001

ISBN 5-8183-0348-9 (рус.) ISBN 0-340-78155-6 (англ.)

## Электронное оглавление

Электронное оглавление.....	3
Введение.....	5
АГРЕССИЯ.....	5
АЙЗЕНК, ГАНС ЮРГЕН.....	6
АТРИБУЦИЯ.....	6
АУТИЗМ.....	7
БАНДУРА, АЛЬБЕРТ.....	7
БИОПСИХОЛОГИЯ.....	8
БИХЕВИОРИЗМ.....	8
БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ.....	9
ВОСПРИЯТИЕ.....	9
ВЫТЕСНЕНИЕ.....	10
ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ.....	10
ГРУППЫ.....	11
ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ.....	12
ДЕПРЕССИЯ.....	12
ДЖЕМС, УИЛЬЯМ.....	13
ДИСЛЕКСИЯ.....	13
ЗАБЫВАНИЕ.....	14
ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ.....	14
ЗНАЧИМОЕ РАЗЛИЧИЕ.....	15
ИГРА.....	15
ИНТЕЛЛЕКТ.....	16
КЁЛЕР, ВОЛЬФГАНГ.....	17
КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ.....	17
КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.....	18
КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ.....	18
КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ.....	19
КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС.....	19
КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ И.....	20
КАЧЕСТВЕННЫЙ МЕТОДЫ АНАЛИЗА.....	20
КОНТРОЛИРОВАНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ.....	20
КОРРЕЛЯЦИЯ.....	21
КОЭФФИЦИЕНТ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ (IQ).....	22
ЛЕВИН, КУРТ.....	22
ЛИДЕРСТВО.....	23
ЛИЧНОСТЬ.....	23
ЛОЖНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ.....	24
МИЛГРЭМ, СТЭНЛИ.....	24
МОДИФИКАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ.....	25
МОТИВАЦИЯ.....	26
НАДЕЖНОСТЬ И ВАЛИДНОСТЬ.....	26
НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ.....	27
НЕЙРОМЕДИАТОРЫ.....	27
НЕЙРОНЫ.....	28
НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ.....	28
ОБУСЛОВЛИВАНИЕ.....	29
ОПРОСЫ.....	29
ПАМЯТЬ.....	30
ПАРАПСИХОЛОГИЯ.....	31
ПИАЖЕ, ЖАН.....	31
ПИЩЕВЫЕ РАССТРОЙСТВА.....	32
ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ.....	32
ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ.....	33
ПОЛ И РОД.....	34
ПОЛОВАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ.....	34
ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС.....	35
ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ.....	35
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ.....	36
ПРИВЯЗАННОСТЬ.....	36

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ .....	37
ПРОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ.....	38
ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПСИХОЛОГИИ .....	38
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ .....	39
ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ .....	39
ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ.....	40
ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА .....	40
ПСИХОТЕРАПИЯ .....	41
РАЗВИТИЕ РЕЧИ .....	42
САМООЦЕНКА .....	42
СВИДЕТЕЛЬСТВО ОЧЕВИДЦА .....	43
СКИННЕР, БЕРРЕС ФРЕДЕРИК .....	43
СЛАБОУМИЕ.....	44
СНОВИДЕНИЯ .....	44
СОЗНАНИЕ .....	45
СОН .....	46
СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.....	46
СОЦИАЛЬНАЯ ФАСИЛИТАЦИЯ.....	47
СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ .....	47
СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ .....	48
СРАВНИТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ .....	48
СТАРЕНИЕ .....	49
СТЕРЕОТИПЫ .....	50
СТРЕСС.....	50
СТРОЕНИЕ МОЗГА.....	51
СУДЕБНАЯ ПСИХОЛОГИЯ .....	51
СХЕМЫ И СЦЕНАРИИ .....	52
ТРЕВОГА И ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА .....	53
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ РАБОТЫ.....	53
УРОВНИ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ .....	54
УСТАНОВКИ .....	54
ФОРМИРОВАНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ .....	55
ФРЕЙД, ЗИГМУНД .....	55
ХОМСКИ, НОАМ .....	56
ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ .....	56
ЧТЕНИЕ .....	57
ШИЗОФРЕНИЯ .....	58
ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МЕТОД .....	58
ЭМОЦИИ .....	59
ЭПИЗОДИЧЕСКАЯ, .....	59
СЕМАНТИЧЕСКАЯ И .....	59
ПРОЦЕДУРНАЯ ПАМЯТЬ .....	59
ЭТИКА .....	60
ЭФФЕКТЫ ПЕРВИЧНОСТИ И НОВИЗНЫ .....	61
ЭШ, СОЛОМОН.....	61
ЮНГ, КАРЛ ГУСТАВ .....	62
Содержание.....	63

## Введение

Вы держите в руках книгу из серии «Грандиозный мир. 101 ключевая идея». Надеемся, что как данная книга, так и серия в целом окажется для вас интересной и полезной. Цель этой серии — доступным и увлекательным образом познакомить читателя с самыми разными областями знания.

В каждой книге содержится объяснение 101 ключевой идеи и понятия, относящихся к той или иной области знания. Для удобства пользования статьи расположены в алфавитном порядке. Все книги серии написаны таким образом, что от читателя почти не требуется никаких специальных знаний и подготовки. Они будут полезны и для студентов, и для тех, кто только еще готовится к поступлению в высшее учебное заведение, и просто для любознательных.

На наш взгляд, большинство учебников слишком объемны, чтобы служить справочными пособиями, а статьи в словарях слишком кратки, чтобы сформировать у читателя более или менее полное представление о предмете.

5

Книги этой серии совмещают в себе лучшие стороны и учебника, и словаря. Их вовсе не обязательно читать от корки до корки и в строго определенном порядке. Обращайтесь к ним, когда нужно узнать значение того или иного понятия, и вы найдете краткое, но содержательное его описание, которое, без сомнения, поможет вам выполнить задание или написать доклад. Материал в книгах излагается четко, с тщательным подбором необходимых научных терминов.

Итак, если вам потребуется быстро и без больших затрат получить сведения по какой-либо теме — воспользуйтесь книгами данной серии!

Желаем удачи!

*Пол Оливер, издатель серии*

## АГРЕССИЯ

Джеймс опаздывает на важную встречу. Он едет в автомобиле по узкой дороге; перед ним медленно едет трактор и не дает ему увеличить скорость. Джеймс непрерывно сигналит, кричит что-то в окно трактористу. Когда трактор съезжает на обочину, Джеймс останавливает машину, выпрыгивает из нее и продолжает кричать на водителя. Почему Джеймс ведет себя так агрессивно?

В психологии существует несколько теорий, пытающихся объяснить агрессию. Теория неудовлетворенности предполагает, что агрессия зарождается тогда, когда люди тщетно пытаются достичь какой-то цели. Однако неудовлетворенность и разочарование не всегда вызывают агрессию. Многие люди на месте Джона просто бы смирились с тем, что им придется опоздать на встречу. Относительно недавний вариант теории неудовлетворенности утверждает, что неприятные для человека события вызывают у него негативные чувства, которые, в свою очередь, могут стать причиной агрессивного поведения.

7

Иное объяснение предлагает фрейдовская психодинамическая теория. Согласно ей, агрессия — это основной инстинкт человека. В отличие от других психологических подходов, психодинамический предполагает, что агрессия до некоторой степени приятна всем людям. Однако психодинамическое объяснение агрессии как некоего проявления внутренней природы человека недооценивает роль ситуативных факторов, определяющих агрессивное поведение.

Теории социального научения утверждают, что агрессия — это поведение, которому учатся. Согласно этим теориям, дети и взрослые могут научиться быть агрессивными, наблюдая за проявлениями агрессии у других людей. Недостаток теорий социального научения заключается в том, что поведение окружающих действует не одинаково на всех. Поддадимся ли мы агрессии или нет, зависит от некоторых факторов, в том числе от



мыслительных и биологических процессов, а также от нашего предыдущего опыта.

См. также статьи «Нравственное развитие», «Просоциальное поведение», «Психодинамическое направление в психологии», «Строение мозга», «Фрейд, Зигмунд».

## АЙЗЕНК, ГАНС ЮРГЕН

Ганс Айзенк (1916—1997) родился в Германии. Через два года его родители развелись, и он воспитывался у бабушки по матери (впоследствии она умерла в нацистском концлагере). В юности Айзенк увлекался спортом и даже стал чемпионом Германии по теннису среди юниоров; помимо тенниса, занимался боксом. В 1934 году он переехал в Лондон и в 1940 году в Лондонском университете получил степень доктора философии.

Айзенк был убежденным критиком психотерапии и предлагал в качестве альтернативы поведенческую (бихевиориальную) терапию. Более всего он известен своим вкладом в теорию личности. В частности, сделал предположение, что личность состоит из ряда черт. Согласно этой точке зрения, черты, из которых складывается личность, побуждают индивида вести себя определенным образом. Например, если Нэнси любит поговорить, повеселиться и участвует в общественной деятельности — значит, подобное поведение является отражением такой ее черты, как общительность. В то

9

же время тот факт, что Билл часто хмурится, демонстрирует грубость и избегает участия в общественных событиях, отражает его «враждебность».

Айзенк определил три основные черты личности (иногда называемые типами): экстраверсия, невротизм и психотизм. Он составил анкету, предназначенную для определения, в какой степени люди являются экстравертами, невротиками и психотиками («Личностный опросник Айзенка»). Люди, имеющие высокие показатели по шкале экстравертности, общительны, веселы и легко идут на риск, в то время как имеющие низкие показатели (интроверты) осторожны, замкнуты и серьезны. Люди, имеющие высокие показатели по шкале невротизма, часто тревожны, мрачны и недооценивают себя. Высокие показатели по шкале психотизма свидетельствуют о склонности к агрессивности, возбудимости и антисоциальному поведению, тогда как низкие показатели говорят о стремлении контролировать свои импульсы и сочувствовать другим.

См. также статьи «Личность», «Поведенческая терапия», «Психодинамическое направление в психологии», «Фрейд, Зигмунд», «Юнг, Карл Густав».

## АТРИБУЦИЯ

Вы едете по ровной дороге, погода стоит ясная, но недавно шел дождь и дорога мокрая. Вы увеличиваете скорость, и вдруг машина перестает вас слушаться. В результате вы оказываетесь в придорожной канаве. Что является причиной этого происшествия?

Другая ситуация. Находясь на работе, вы задаете вопрос своему коллеге. Он отвечает грубо и не по существу. Почему он ответил таким образом? Пытаясь осмыслить дорожное происшествие или грубый ответ сослуживца, мы обязательно делаем какие-то умозаключения по поводу их причин. Такой процесс называется атрибуцией (каузальной атрибуцией), то есть приписыванием определенных причин событиям и поведению людей.

В большинстве случаев оказывается вполне возможным найти подходящее объяснение ситуации и поведению либо их взаимодействию. Существует ряд предубеждений и заблуждений, влияющий на процесс атрибуции. Среди них — так называемое «фундамен-

11

тальное атрибутивное заблуждение» — когда переоценивается роль людей и недооценивается влияние ситуации. При этом в первом случае люди скорее обвинили бы водителя — он ехал слишком быстро и не обращал внимания на дорогу, — чем признали бы, что причиной случившегося послужило само состояние дороги или механическое повреждение трактора. Во втором случае скорее обвинили бы в грубости коллегу, тогда как на самом деле его поведение могло быть отражением стрессового состояния, возникшего в результате нагрузок на работе или кризиса в личной жизни. Другими распространенными

заблуждениями являются самовосхваление и самооправдание. *Свои успехи люди* склонны приписывать только самим себе и свойствам своего характера, тогда как в своих неудачах они обвиняют внешние факторы. Так, если вы прошли экзамен на вождение автомобиля с первого раза, то похвастаетесь своим мастерством, а если провалили его, то скажете, что были плохие дорожные условия или слишком суровый экзаменатор.

См. также статьи «Когнитивный диссонанс», «Социальная психология», «Установки», «Формирование впечатлений».

## АУТИЗМ

Натану девять лет. В школе у него нет друзей, да он и не желает их иметь. У него нет чувства юмора, и он не смеется, когда в классе кто-то шутит. Дома у него имеется небольшая коллекция паровозиков с открывающимися дверцами. Натан мало интересуется этими паровозиками и не выдумывает никаких игр с ними, а просто открывает и закрывает дверцы. Он не заснет, если занавески на его окне не будут на расстоянии 25 см друг от друга. То же самое и за обедом — нужно, чтобы еда всегда была в определенной тарелке. Когда Натан с кем-то все-таки общается, он пользуется короткими предложениями и только отвечает на вопросы. Еще в три года ему поставили диагноз: аутизм.

Страдающие аутизмом дети стремятся выполнять одни и те же регулярные действия и сопротивляются переменам. Основные характерные черты аутизма — это трудности в общении, проблемы с речью и невербальной коммуникацией, а также ограниченный круг

13

интересов. Все эти симптомы можно заметить уже в возрасте до трех лет. В большинстве случаев аутизм длится всю жизнь, хотя поведение и степень общительности с возрастом могут меняться. Аутизм возникает приблизительно у четырех детей на каждые десять тысяч. Им страдает в четыре раза больше мужчин, чем женщин.

Психологи пытались обнаружить причины аутизма у детей. Одни исследования, во время которых наблюдали за близнецами, свидетельствуют о том, что он имеет определенные генетические причины. Другие исследования выявили нарушения в развитии некоторых частей мозга — например, нарушения функции мозжечка. Но взаимосвязь между состоянием мозга и аутизмом остается невыясненной до сих пор.

См. также статьи «Дислексия», «Невербальная коммуникация», «Клиническая психология», «Психология развития», «Социальное развитие».

## БАНДУРА, АЛЬБЕРТ

Альберт Бандура родился в Канаде в 1925 году. В 1952 году в университете штата Айова он получил докторскую степень и вскоре после этого стал преподавателем Стэнфордского университета. На протяжении всей своей деятельности Бандура интересовался теориями обучения и теориями личности. Одним из основных его вкладов в психологию стало развитие «теории социального научения».

Ранние исследования Бандуры касались того, насколько люди могут научиться что-то делать по примеру других. В одном из исследований он использовал большую надувную куклу по имени Бобо. Группы детей наблюдали за тем, как взрослый по-разному обращается с этой куклой. Одна из групп видела, как взрослый нападает на куклу и в буквальном смысле, и словесно. Другая группа наблюдала за неагрессивным отношением взрослого к кукле. Затем детей оставляли наедине с куклой и наблюдали за их поведением. Оказалось, что дети, ко-

15

торые видели агрессивное поведение взрослого, чаще и сами действовали подобным образом. Так что, помимо всего прочего, дети учатся посредством наблюдения за другими людьми.

В вышеприведенном примере поведение взрослого по отношению к кукле Бобо не имело никаких последствий, ни положительных, ни отрицательных. Но какое воздействие окажет на детей тот факт, что взрослого накажут или наградят за то, что он вел себя с куклой так, а

не иначе? Бандура провел ряд исследований и предположил, что дети охотнее будут демонстрировать агрессивность по отношению к кукле, если увидят, как взрослого наградили за такое же поведение; и наоборот, если бы они увидели, как за такое поведение взрослого подвергли наказанию, это удержало бы многих от подражания ему. Процесс обучения поведению посредством наблюдения за последствиями конкретных поступков называется «замещающим обусловливанием».

См. также статьи «Агрессия», «Обусловливание», «Скиннер, Беррес Фредерик», «Социальная психология».

## БИОПСИХОЛОГИЯ

Биопсихология занимается исследованием отношений между биологическими процессами, происходящими в организме, и поведением. Биопсихологи признают, что человеческое поведение определяется многими факторами, такими, например, как опыт и поведение других людей, но они в основном концентрируют свое внимание на биологических процессах. Представьте себе поведение Алекса, который провел все утро в попытках купить костюм, ходил по разным магазинам, но безуспешно. Наконец он решил, что ему нужно сделать перерыв, и зашел в кафе, где заказал большую чашку кофе и кусок яблочного пирога. Зачем он заказал еду? Согласно одному из объяснений, поиски костюма истощили его запас энергии. Так традиционно объясняют чувство голода. Согласно таким взглядам, мы должны есть только для того, чтобы восстанавливать потраченную энергию, для того, чтобы наше тело продолжало функционировать. Но даже из повседневного опыта ясно,

17

что люди едят не только для удовлетворения физиологических потребностей. Например, Алекс мог и не быть голодным в тот момент, когда заказывал пирог. Может, ему хотелось попробовать его только потому, что он аппетитно выглядел?

Биопсихологи установили три фактора, которые контролируют потребление пищи в обеденное время. Во-первых, во время еды желудок наполняется, а затем постепенно сжимается по мере переваривания пищи; существует нервный канал, по которому из желудка в мозг передаются сигналы о том, насколько желудок полон или пуст. Во-вторых, когда пища поступает в желудок, она стимулирует выделение им вещества под названием холецистокинин. Оно всасывается в кровь и, по всей видимости, «сообщает» организму, что пора прекратить есть. В-третьих, внешний вид, вкус и запах еды также могут воздействовать на наш аппетит.

Биопсихологов интересуют также биологические перемены, которыми сопровождаются многие психологические феномены, такие, как научение, воспоминание и эмоции.

См. также статьи «Нейроны», «Нейромедиаторы», «Сон», «Стресс», «Строение мозга», «Эмоции».

## БИХЕВИОРИЗМ

Вы сидите на скамейке в парке. Мимо вас проходит собака. Вы протягиваете руку, чтобы погладить ее, но она вас кусает. Вы испуганы случившимся. Пару недель спустя вы находитесь в гостях у друзей, и к вам подходит их собака. У вас появляется испуг, похожий на тот, какой вы испытали в парке. Приверженцы теории бихевиоризма заявили бы, что ваша реакция является результатом ассоциации, сложившейся от взаимодействия стимула (собаки) и ответа (чувства испуга). Присутствие собаки в доме ваших друзей вызывает тот же самый ответ.

Бихевиоризм (от англ. *behavior* — поведение) — это направление в психологии, которое возникло в Соединенных Штатах в начале XX века. До появления бихевиоризма большинство психологических исследований ориентировалось на «интроспективный метод», при котором от исследуемого требовалось, чтобы он сам докладывал о своем психическом состоянии. Джон Уотсон (1878—1958) был убежден в том, что этому методу изначально

19



присущи недостатки и что таким образом нельзя получить точные сведения о психике исследуемого. Вместо этого Уотсон предложил перенести основное внимание на наблюдение поведения; при этом он надеялся, что в конечном итоге все человеческое поведение можно объяснить схемой «стимул-ответ».

Основываясь на работах Уотсона и других бихевиористов, Беррес Скиннер развил свой подход, в котором основная роль в поведении уделялась подкреплению. Скиннер заявил, что когда за демонстрируемым поведением следует награда (положительное подкрепление), это увеличивает вероятность повторной демонстрации такого же поведения. Примером положительного подкрепления может служить похвала студентов за хорошо выполненную трудную работу, так как она может вдохновить их на то, чтобы работать так же и в будущем.

См. также статьи «Модификация поведения», «Когнитивно-поведенческая терапия», «Обусловливание», «Поведенческая терапия», «Скиннер, Беррес Фредерик».

## БЛИЗКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Предполагается, что почти всем людям необходимы тесные, то есть близкие, отношения с другими людьми. Согласно одной из моделей, развитие такого вида взаимоотношений проходит через пять этапов. Первый этап включает в себя знакомство. За ним следует период изучения друг друга и нахождения общих черт. Далее следует этап укрепления дружеских отношений, и люди, образующие пару, начинают разрабатывать свои особые формы общения. На следующем этапе они воспринимаются как пара и на взгляд посторонних, и с их собственной точки зрения. Наконец, как следует из этой модели, наступает высший уровень близких отношений, когда они публично заявляют о своей связи, например в форме брака.

В большинстве западных культур одна из самых распространенных причин близкой связи считается любовь. Но что такое любовь? Одна из теорий делит ее на страстную и товарищескую. Страстная любовь характерна для ранних стадий отношений, тогда

21

как товарищеская любовь растет со временем, в результате общего опыта, и характеризуется эмоциональной близостью.

Роберт Стернберг предложил теорию «треугольника», согласно которой любовь состоит из трех ключевых компонентов: обязательства, близости и страсти. Стернберг предположил, что эти три составляющие могут сочетаться различным образом, порождая восемь типов любви, которые он назвал страстной любовью, дружеской любовью, пустой любовью, романтической любовью, товарищеской любовью, глупой любовью, наивысшей любовью и отсутствием любви. Романтическая любовь, например, характеризуется высоким уровнем страсти и близости, но низким уровнем обязательства, тогда как для пустой любви характерен низкий уровень страсти и близости, но высокий уровень обязательства. Согласно Стернбергу, наиболее совершенной является наивысшая любовь, которая характеризуется высоким уровнем всех трех составляющих.

См. также статьи «Пол и род», «Привлекательность», «Социальная психология», «Формирование впечатлений».

## ВОСПРИЯТИЕ

Шакила шла по сельской улочке. Она вдыхала запах лаванды, слушала пение птиц, видела, как далеко в полях пасутся кони. Восприятие — это процесс получения информации от наших органов чувств, таких, как глаза, нос и уши. Все, что мы видим, нюхаем, слышим и до чего дотрагиваемся, преобразуется в сигналы, обрабатываемые нашим мозгом.

Одна из проблем, стоящих перед психологией восприятия, — это поиск объяснения того, каким именно образом поступающая информация преобразуется в образы, звуки и запахи, которые мы ощущаем. Отложите на минутку книгу и попробуйте вспомнить, чем вы занимались за 30 минут до того, как начали ее читать? Сколько впечатлений вы получали от окружающей действительности? Какими органами чувств вы при этом пользовались?

Наше восприятие мира бывает таким непосредственным и быстрым, что мы и не

задумываемся о его механизмах. Однако если подумать хотя бы о зрительном восприятии,  
23

о том, какие процессы при этом задействованы, то станет понятна вся сложность вопроса. В основе нашего зрения лежит тот факт, что отраженный от предметов свет попадает в глаза. Глаз — это шарообразный орган с хрусталиком в центре и слоем нервных клеток, который называется сетчаткой, на задней стенке. Нервные клетки сетчатки светочувствительны; по зрительному нерву они посылают сигналы в зрительную зону коры головного мозга, где обрабатывается зрительная информация. Сетчатка имеет плоскую вогнутую поверхность, и уже этот факт представляет проблему для психологов, а именно: как двухмерное изображение на сетчатке преобразуется в трехмерный образ объектов окружающего мира, который мы воспринимаем? Мы не можем понять это явление, исходя только из анализа биологических систем нашего организма. Наш взгляд на мир, наши ожидания и представления также влияют на то, каким мы воспринимаем окружающее.

См. также статьи «Биопсихология», «Когнитивная психология», «Нейроны», «Шизофрения».

## ВЫТЕСНЕНИЕ

Вытеснение является центральным понятием в теории психоанализа Фрейда. Под вытеснением подразумевается процесс, посредством которого угрожающие и неприятные мысли вытесняются из сознания в область бессознательного. Поскольку процесс происходит на бессознательном уровне, то человек может и не догадываться, что он подавляет какие-то свои желания или чувства.

Вытеснение — это один из защитных механизмов, с помощью которых человек ограждает свою психику от неприятных мыслей и чувств. Согласно Фрейду, вытесненная информация не пропадает бесследно, а накапливается в бессознательной части психики, откуда она может выйти на поверхность в любой момент времени. Вытесненные воспоминания не обязательно лежат «мертвым грузом», они могут продолжать оказывать свое воздействие на психику в виде сновидений или, если они особо травмирующие, в виде неврозов. Джейн 30 лет, и у нее наблюдаются проблемы в сексуальной сфере. После

25

нескольких сеансов у психотерапевта выяснилось, что в детстве она стала жертвой сексуального насилия. До начала терапии Джейн и не помнила об этом случае. По терминологии Фрейда, воспоминание о насилии было вытеснено, но продолжало проявлять себя в виде нервного расстройства и невозможности вести нормальную половую жизнь.

Фрейд полагал, что многие оговорки являются результатом действия вытесненных в сферу бессознательного мыслей, желаний и эмоций. Например, когда Мустафу, заядлого игрока в гольф, познакомили с новичком, который мог составить ему конкуренцию, он ответил «очень отвратно» вместо «очень приятно». Такие произвольные ошибки в речи с некоторых пор называются «оговорками по Фрейду».

Было сделано много попыток исследовать механизм вытеснения при помощи экспериментов. Некоторые из этих опытов вроде бы подтверждают фрейдовскую теорию вытеснения, но результаты других экспериментов не предоставляют соответствующих доказательств.

См. также статьи «Защитные механизмы», «Ложные воспоминания», «Память», «Психодинамическое направление в психологии», «Фрейд, Зигмунд».

## ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ

Каролина сидит в своем любимом кресле с бокалом хереса в одной руке и сладким пирожком в другой. Она смотрит на огни рождественской елки, и ей кажется, будто они ходят по кругу. Многие из нас испытывали чувство, когда кажется, будто мигающие огоньки в электрической гирлянде движутся. На самом деле их движение — это иллюзия, создаваемая посредством включения и выключения ламп в определенном порядке. Хотя все лампы неподвижны, их взаимное действие создает эффект движения.

Робинсон Дейвю 101 ключевая идея: Психология. — Пер. с англ. О. Перфильева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 224 с. — (Грандиозный мир).

Гештальтпсихология возникла в Германии в начале XX века; основным ее положением является то, что целое важнее суммы составляющих его частей. «Гештальт» (Gestalt) — это немецкое слово, которое означает «форма, образ, структура». Развитие гештальтпсихологии было во многом реакцией на структуралистский подход при анализе сложных явлений.

Главным представителем гештальтпсихологии был немецкий психолог Макс Вертхай-  
27

мер; считается, что он же ее и основал. Вертхаймер утверждал, что было бы ошибкой анализировать поведение человека, разбивая его на отдельные мелкие элементы.

Гештальтпсихология определила ряд принципов для описания процесса, посредством которого ощущения создают картину единого целого. Один из принципов гласит, что мы объединяем физически близкие друг к другу объекты. Например, группу (II II II) мы воспримем как три пары. В то же время группа (II II II II) скорее представится нам как шесть отдельных объектов.

Гештальтпсихология породила отдельный вид терапии — гештальттерапию, которая предполагает, что сознание пациента может быть расчлененным и неполным. Она направлена на то, чтобы, концентрируясь на непосредственном опыте человека, заполнить пропуски в его памяти и сознании. Мы часто стараемся скрыть свои чувства; такие попытки и создают «пробелы». В гештальттерапии пациентов побуждают выражать свои чувства «здесь и сейчас», а не обсуждать, почему они их испытывают.

См. также статьи «Восприятие», «Гуманистическая психология», «Кёлер, Вольфганг», «Принятие решения», «Психотерапия».

## ГРУППЫ

Все мы являемся членами по меньшей мере одной из групп — например, семейной группы, этнической группы, рабочего коллектива, — и на протяжении всей жизни большинство из нас переходит из одной группы в другую. Группы состоят из отдельных индивидов, которые влияют друг на друга и могут варьироваться в различных аспектах. Например, одни группы бывают малы, а другие огромны; одни существуют много лет, а другие всего несколько дней; одни являются в высшей степени организованными, а другие гораздо более неформальные. Было сделано предположение, что факт принадлежности к группе удовлетворяет основные психологические потребности — в частности, такую, как потребность находиться рядом с другими. Группа также обеспечивает индивидов чувством осознания своей личности.

В группе создаются неформальные правила или нормы поведения, которые определяют образ мыслей, поведение и отношение между

29

ее членами. Подчиняется или нет член группы этим нормам, во многом зависит от того, как он воспринимает данную группу. Если членство в группе для него важно, то он, скорее всего, подчинится нормам. Когда группа выполняет какую-то задачу, ее члены часто распределяют между собой обязанности. Например, одни люди берут на себя роль лидера и следят за тем, чтобы задача была выполнена, другие могут снимать напряжение, развлекая людей, третьим удается следить за тем, чтобы все шло гладко и между членами группы не возникали конфликты.

Исследование, проведенное Филипом Зимбардо, показало, до какой степени люди способны брать на себя различные роли. Студенты-добровольцы играли в заключенных и охранников. Последствия такой «игры» оказались настолько серьезными, что эксперимент пришлось прекратить уже через шесть дней. «Охранники» стали очень агрессивными и вели себя грубо по отношению к «заключенным», которые находились в подавленном и беспокойном состоянии. Даже при том, что все участники эксперимента были студентами колледжа, они с готовностью взяли на себя исполняемую роль и вели себя так, чтобы соответствовать ей.

См. также статьи «Социальная психология», «Социальная фасилитация», «Стереотипы», «Эш, Соломон».

## ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Как самостоятельное направление в психологии гуманистическая психология сложилась в 1950-х годах. Это течение основано на отношении к человеку как целостной личности, способной к саморазвитию. Такой подход резко отличается от подхода, принятого в бихевиоризме, который описывает не столько рефлексивную природу человеческой мысли, сколько реально наблюдаемое на практике поведение людей.

Когда вы читаете книгу, вы можете решить пойти и сделать себе кофе либо посмотреть в окно и подумать, что сегодня прекрасный день и стоит одеться и пойти прогуляться. С другой стороны, вы можете выбрать продолжение чтения перед тем, как осуществлять другие действия. Это примеры того, как мы осуществляем свою возможность выбора. Способность принимать решение и контролировать свое поведение называется личностной свободой действий. Гуманистическая психология расширяет понятие

31

личностной свободы действий, включая в него представление о том, что все мы играем определенную роль в становлении своей личности. Согласно гуманистической психологии, чтобы понять человека, мы должны рассматривать его психику в целом, а не изучать ее аспекты по отдельности.

Карл Роджерс на основе гуманистической психологии разработал методы терапии, которая называется «ориентированной на пациента» или «центрированной на клиенте». Одна из ключевых идей такой терапии — убеждение в том, что иногда существует разница между тем, как пациент оценивает себя, и тем, какой он есть на самом деле. Возьмем для примера такую ситуацию. Фред считает себя спокойным, уравновешенным человеком, но во многих ситуациях он ведет себя агрессивно. Одна из целей ориентированной на пациента терапии заключается в том, чтобы уменьшить разрыв между реально демонстрируемыми чертами личности и идеальным образом. В отличие от психодинамической терапии по Фрейду, которая исследует переживания пациента, коренящиеся в его прошлом опыте, гуманистическая терапия скорее стремится исследовать то, что происходит с пациентом непосредственно в данный момент.

См. также статьи «Бихевиоризм», «Гештальтпсихология», «Клиническая психология», «Психотерапия», «Фрейд, Зигмунд».

## ДЕПРЕССИЯ

Друзья Гарета заметили, что за последние недели две он изменился. Его, кажется, больше не интересуют вещи, которыми он интересовался раньше; он часто бросает работу, погружается в свои мысли. Когда бы друзья к нему ни обратились, он всегда отвечает: «Отстаньте от меня». Иногда он бывает очень раздражительным; кроме того, ему явно трудно сосредоточиться. Внешне Гарет тоже изменился: он сильно похудел. А еще через две недели его застали за попыткой принять чрезмерную дозу снотворного. Все эти изменения, происшедшие с Гаретом, — явные симптомы депрессивного расстройства.

По данным статистики, около шести процентов населения планеты страдает этой болезнью. К симптомам депрессии относятся перемены настроения, потеря интереса к активной деятельности, ощущение своей бесполезности для окружающих, повышенная утомляемость, нарушения питания, мысли о самоубийстве и попытки осуществить его. Однако эти симптомы могут широко варьироваться.

33

Различают депрессию, которая возникает в ответ на внешние события, и депрессию, которая, как кажется, не вызвана никакими внешними факторами. Особо опасен переход временных депрессивных состояний в хроническую форму. При этом у больного наблюдается полная потеря интереса к жизни, развивается так называемое «депрессивное мышление». Депрессия, однако, может относительно быстро проходить и сменяться фазой возбуждения, характеризующейся эмоциональным подъемом. Это происходит при биполярном аффективном расстройстве, или маниакально-депрессивном психозе.

По всей видимости, некоторые формы депрессии вызваны двумя химическими веществами — серотонином и норепинефрином, вырабатываемыми мозгом. Специальные лекарственные средства — антидепрессанты — подавляют или изменяют деятельность этих веществ. Одним из методов лечения депрессии является также когнитивно-поведенческая терапия.

См. также статьи «Клиническая психология», «Когнитивно-поведенческая терапия», «Нейромедиаторы», «Тревога и тревожные расстройства», «Шизофрения».

## ДЖЕМС, УИЛЬЯМ

Уильям Джемс родился в Нью-Йорке в 1842 году. Он готовился к карьере врача и прошел курс обучения в Кембридже (штат Массачусетс), не покидая своих родителей. Основной период жизни и трудовой деятельности провел в качестве профессора Гарвардского университета.

В 1890 году Джемс заинтересовался психологией. Итогом его исследований явился двухтомный труд под названием «Принципы психологии». Эта книга приобрела широкую известность и вскоре стала самым популярным трудом по психологии.

Одной из важнейших теорий, которые Джемс развивал в своей работе, была теория эмоций; впоследствии она стала известной как теория эмоций Джемса-Ланге. Эта теория утверждает, что переживаемые нами эмоции проистекают из физических ощущений нашего тела. Представьте себе следующую ситуацию. Некий человек поздно ночью идет по темной улице, и вдруг перед ним возникает грабитель с ножом в руке. Человек убегает.

35

Согласно обычному толкованию, он убежал, потому что испугался. Однако Джемс предлагает иное объяснение этого факта. Он говорит, что наша нервная система отвечает на угрозу определенными импульсами, и мы преобразуем эту ответную реакцию в эмоциональные переживания. Так что Джемс не сказал бы, что человек убежал, потому что испугался; он скорее интерпретировал бы ощущения тела, связанные с актом убегания, как страх.

Другая важная идея, предложенная Джемсом, касается памяти. Он предложил делать различие между двумя видами памяти: вторичной памятью, хранящей большой запас информации о фактах и личных воспоминаниях, которая накапливается по мере жизни, и первичной памятью, которая находит нужные воспоминания и передает их в сознание.

Уильям Джемс оказал очень большое влияние на изучение психологии. Он явился вдохновителем особого направления — так называемого функционализма, уделяющего основное внимание функции или роли, какую играют психологические процессы, помогая индивиду приспособиться к окружающей среде.

См. также статьи «Левин, Курт», «Память», «Эмоции», «Фрейд, Зигмунд».

## ДИСЛЕКСИЯ

Джулиан рос веселым, активным ребенком. Когда ему исполнилось пять лет, он стал посещать начальную школу. Вскоре после этого родители заметили, что мальчик стал замкнутым и капризным. Учитель Джулиана предположил, что у него нарушение способности к обучению, и порекомендовал его родителям обратиться к психологу. Джулиан выполнил большинство тестов на уровне выше среднего, но показал плохие результаты в опознании слов и букв. Выяснилось, что у ребенка особое психическое расстройство — дислексия.

Существуют разные определения дислексии, но в широком смысле это неспособность к чтению. Различают два основных типа дислексии: прогрессирующая, как в случае с Джулианом, и приобретенная.

Прогрессирующая дислексия обычно обнаруживается в детстве, когда ребенка учат читать. Он может испытывать трудности при составлении слов из напечатанных букв, путать разные буквы, например «р» и «ь»,

37



неправильно произносить написанные слова и не понимать письменную речь. По результатам недавних исследований, от 10 до 15 процентов детей в той или иной степени страдают прогрессирующей дислексией.

Причины этого психического заболевания до конца не ясны. Есть свидетельства того, что оно носит наследственный характер, поскольку довольно часто встречается у нескольких членов семьи. Часть исследователей предполагает, что прогрессирующая дислексия связана с затрудненным распознаванием звуков речи. Дело в том, что в мозгу человека из звуков речи, издаваемых другими людьми, складываются слова, и наоборот, любое слово автоматически разлагается на составляющие его звуки. Для того чтобы прочесть простое слово, например «мяч», печатные буквы сначала должны сопоставиться с соответствующими им звуками. Затем они должны быть составлены так, чтобы образовалось слово. Похоже, что именно эти процессы и затруднены у лиц, страдающих дислексией.

Приобретенной дислексией называется дислексия, развившаяся после нарушений деятельности мозга, например в результате черепно-мозговых травм.

См. также статьи «Невербальная коммуникация», «Психологические тесты», «Развитие речи».

## ЗАБЫВАНИЕ

Райан обшаривает всю столовую, поднимает подушки на креслах, осматривает полки. Он забывает, где оставил ключи от машины, уже третий раз за неделю! Трейси обожает ходить в кино и знает великое множество актеров; но вот она рассказывает подруге о фильме, который посмотрела недавно, и не может вспомнить, кто играл главную роль. Дженис сменила номер своего мобильного телефона, и ей трудно его запомнить. Как бы она ни старалась, всякий раз, когда спрашивают номер ее телефона, она начинает диктовать старый. Большинство людей помнят, что делали вчера, но сколько из них с точностью вспомнят, что они делали, к примеру, 7 октября 1998 года? За исключением тех, для кого эта дата имеет особое значение, практически никто не скажет, что делал в этот день. Иногда мы забываем некоторые детали события, а иногда и все целиком. Так почему же мы забываем?

Одна из теорий забывания — теория ослабления (или неупотребления) — предполагает,

39

что воспоминания просто стираются по мере того, как они стареют. Согласно другой теории, забывание происходит тогда, когда мы получаем новое знание и оно взаимодействует с нашими воспоминаниями или, наоборот, когда старая информация служит препятствием для получения новой. Иногда такую теорию называют теорией интерференции (вмешательства). Трудности Джейн, которая не может запомнить новый номер телефона, можно объяснить с точки зрения теории интерференции. Ранее запомнившийся номер отложился в ее памяти и мешает запомнить новый. В повседневной жизни интерференция чаще происходит тогда, когда новая информация похожа на старую. Так же можно объяснить и неспособность Трейси вспомнить имя актера. Она смотрит столько фильмов, что ее память перегружена именами и названиями, это мешает ей запомнить имя нового актера. Важно также иметь в виду, что если мы не можем что-то вспомнить в данное время, то это вовсе не значит, что информация потеряна для нас навсегда.

См. также статьи «Ложные воспоминания», «Память», «Свидетельство очевидца», «Эпизодическая, семантическая и процедурная память».

## ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

В течение нескольких недель Саймон наблюдал за тем, как опухоль в верхней части его руки изменяет цвет и понемногу растет. Он убедил себя в том, что ему не о чем беспокоиться и что не нужно тратить время на визит к врачу. Согласно психодинамической теории Фрейда, от неприятных мыслей и эмоций людей защищают бессознательные процессы. Такие процессы называются «защитными механизмами». В случае с Саймоном этот механизм — отрицание: он отказывается признавать вероятность того, что у него может

развиваться рак. Отрицание факта и последующий отказ от медицинского обследования могут привести к опасности для жизни.

К числу защитных механизмов принадлежат также вытеснение, проекция и смещение.

Вытеснение — это процесс подавления неприятных и неприемлемых мыслей, эмоций и импульсов, препятствующий тому, чтобы они были осознаны, и переводящий их в сферу бессознательного. Фрейд рассматривал вытеснение как основной защитный механизм.

41

Майк — очень недружелюбный и агрессивный человек, но, если ему сказать это, он станет отрицать очевидный факт и утверждать, что на самом деле это другие люди ведут себя с ним агрессивно и недружелюбно. Это пример проекции: Майк приписывает отрицательные свойства своего характера другим людям.

Дженни несколько недель трудилась над отчетом и, когда передала его начальнику, решила, что проделала хорошую работу. Но начальник даже не сказал «спасибо», и Дженни обиделась. Вернувшись домой, она накричала на своего мужа и детей по совершенно ничтожному поводу. Ее раздражение переместилось с работы в сферу семьи, где она позволила себе проявить его в менее угрожающей ситуации, без особых последствий для карьеры. Такой защитный механизм называется «смещение».

Люди пользуются защитными механизмами бессознательно и в зависимости от черт своего характера. Иногда бывает очень трудно предсказать, какой защитный механизм выберет человек в той или иной трудной ситуации.

См. также статьи «Вытеснение», «Ложные воспоминания», «Психодинамическое направление в психологии», «Фрейд, Зигмунд», «Юнг, Карл Густав».

## ЗНАЧИМОЕ РАЗЛИЧИЕ

Представьте себе следующую ситуацию. Десять человек добровольно вызвались участвовать в эксперименте, и мы разделили их произвольно на две группы: группу А и группу Б. В ходе эксперимента измеряется время, за которое испытуемые складывают кубики в коробку. Потом для каждой группы определяется среднее время. Среднее время группы А составляет 37,5 секунды, а группы Б — 39,8 секунды. В подобных ситуациях очень вероятно, что группы покажут разные результаты и их среднее время будет различаться. Однако поскольку члены групп отбирались произвольно и все они выполняли одну и ту же задачу, то можно предположить, что различие в результатах носит случайный характер.

Теперь представьте другую ситуацию. Исследователя интересует воздействие шума на выполнение работы, и он решает поставить эксперимент, состоящий из двух этапов. На первом этапе участники должны выполнить задание в полной тишине. На втором этапе

43

они должны выполнить то же задание, но при постоянном уровне шума в 55 децибел. Когда все участники закончили задание, исследователь вычислил среднее время его выполнения. В первом случае среднее время составило 127 секунд, а во втором — 143 секунды. Чем определяется такое различие: действием шума или случайными факторами? В таких случаях психологи вычисляют степень вероятности, с какой разные группы будут случайно показывать разные результаты. Если вероятность случайного несовпадения результатов составляет менее пяти процентов, то психологи заключают, что различие возникло в результате изменений условий эксперимента, а не вследствие действия случайных факторов. Неслучайное различие между результатами эксперимента психологи называют «значимым различием».

См. также статьи «Количественный и качественный методы анализа», «Корреляция», «Надежность и валидность», «Опросы», «Экспериментальный метод», «Этика».

## ИГРА

На протяжении всего развития дети много времени проводят за игрой: они играют либо сами с собой, либо с другими детьми. Швейцарский психолог Жан Пиаже сделал предположение, что по мере развития умственных способностей ребенок проходит через

несколько стадий. Он также считал, что тип игры зависит от стадии развития ребенка.

Согласно Пиаже, до двух лет дети совершают простые манипуляции с объектами. Они повторяют различные выученные ими действия — например, трясут погремушку. Такого рода деятельность помогает детям развить моторные навыки и координацию рук и глаз. Дети от двух до семи лет часто выдумывают различные ситуации и воображают себя различными людьми. Пиаже называл такие игры символическими. Начиная с семи лет дети могут играть в достаточно сложные игры с довольно своеобразными правилами.

Хотя детские игры поощряются взрослыми, включены в программы детских садов и

45

начальных классов, их роль в развитии детей до сих пор остается не совсем ясной. Согласно одному из предположений, символические игры помогают детям понять принципы взаимоотношений между людьми и взгляд других людей на окружающий мир. Было выделено три типа символических игр. Первый тип — когда дети используют один объект вместо другого — например, сидят в картонной коробке и воображают ее лодкой. Второй тип представляют собой игры, в которых дети воображают, что некоторые вещи имеют какие-то свойства или черты, — например, представляют, что кукла устала и ей хочется спать. Играя в игры третьего типа, дети пользуются вымышленными объектами — например, держа пустую чашку, представляют, что пьют из нее чай. Наконец, отдельно выделяют игры, которые требуют физического контакта, проявления физических навыков. В числе подобных игр — так популярная у детей свалка, или «куча мала».

См. также статьи «Когнитивное развитие», «Нравственное развитие», «Пиаже, Жан», «Психология развития», «Социальное развитие».

## ИНТЕЛЛЕКТ

Бет рассказывает своей сестре о своем новом парне. Она говорит: «Он высокий, с темными волосами и очень умный». Все мы знаем, что значит высокий, что такое темные волосы — но что такое «умный»? С научной точки зрения говорят об «интеллекте». На протяжении всего двадцатого века психологи сталкивались с проблемой «интеллекта». Это слово используется по-разному разными людьми, и в настоящее время в психологии не существует общепринятого определения интеллекта.

Английский психолог Чарлз Спирман предположил, что интеллект — это качество, лежащее в основе любой деятельности. Так что если человек выполняет что-то хорошо, то он будет демонстрировать хорошие показатели во всем. Американский психолог Луис Терстон, напротив, считал, что интеллект скорее состоит из ряда способностей, более или менее независимых друг от друга. Иными словами, человек может хорошо выполнять одну задачу и не справляться с дру-

47

гой. Более недавняя теория, сходная с теорией Терстона, была разработана Говардом Гарднером, который утверждает, что существует шесть типов интеллекта. Первые три — математический, пространственный и вербальный интеллект. Эти способности проверяются посредством многих общепринятых тестов. Другие три типа интеллекта, о которых говорил Гарднер, более противоречивы. Это музыкальный, личностный (способность понимать свои эмоции и эмоции других людей) и телесно-кинестетический интеллект (способность выполнять сложные движения тела или манипулировать сложными объектами — например, танцевать и делать ювелирные украшения).

Неясно, как лучше воспринимать интеллект — как комбинацию отдельных способностей или как единое качество; вполне возможно, истина находится посередине. На практике интеллект принято измерять при помощи различных специальных тестов.

См. также статьи «Количественный и качественный методы анализа», «Коэффициент умственного развития», «Личность», «Надежность и валидность», «Психологические тесты».

## КЁЛЕР, ВОЛЬФГАНГ

Вольфганг Кёлер (1887—1967) родился в Восточной Пруссии. Он изучал психологию в Берлинском университете и позже стал известен как один из трех основателей гештальтпсихологии — наряду с Максом Вертхаймером и Куртом Коффкой. В 1935 году Кёлер уехал из Германии в США и устроился на работу в Суотморский колледж. В последующий период он стал известным распространителем идей гештальтпсихологии, и в 1959 году его выбрали президентом Американской ассоциации психологов.

В 1913 году Кёлер отправился на Канарские острова, чтобы заниматься исследованиями приматов, и пробыл там до 1920 года. На острове Тенерифе он устроил специальную исследовательскую станцию, где исследовал процесс принятия решений у шимпанзе. В то время он полагал, что животные, как и люди, принимают решение посредством метода проб и ошибок. В результате исследований Кёлер предложил иную интерпретацию поведения животных. Его теория основывалась на

49

наблюдениях за шимпанзе в трудных ситуациях. В типичном эксперименте вне пределов досягаемости шимпанзе помещали фрукты, но оставляли рядом с клеткой палки. Затем Кёлер наблюдал, как шимпанзе пытается достать фрукт, просовывая руки сквозь прутья решетки. После осознания неудачи наступал период почти полного бездействия, когда казалось, что обезьяна позабыла о проблеме. Затем активность неожиданно возобновлялась, шимпанзе хватал палку и начинал с ее помощью подталкивать фрукт к решетке. Для описания такого вида психической деятельности Кёлер использовал термин «инсайт» («озарение»). Кёлер предположил, что во время периода бездействия, предшествующего озарению, обезьяна по-разному переосмысливает (переструктурирует) проблему.

Эксперименты Кёлера с шимпанзе легли в основу последующих исследований психологии поведения людей.

См. также статьи «Гештальтпсихология», «Когнитивная психология», «Принятие решения», «Сравнительная психология».

## КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Когда Джеймс думает о том, что нужно выйти из дома, его охватывают напряжение и дрожь, во рту пересыхает, на лбу выступает пот. Такие симптомы обычно отождествляются с агорафобией, боязнью открытого пространства, боязнью общественных мест. Аманде 24 года. В детстве она стала жертвой насилия, и теперь ей трудно поддерживать серьезные отношения с людьми; к тому же она недооценивает свои силы и считает себя никчемным человеком. Джеймс и Аманда испытывают проблемы, которыми по роду своей деятельности занимаются клинические психологи. Они восстанавливают психическое здоровье не только отдельных людей, но также имеют дело с семьями, группами и организациями.

Клинические психологи помогают людям с нарушенной способностью к обучению приобретать навыки, необходимые для повседневной жизни. Они помогают людям с нарушением пищевого поведения, с сексуальными-

51

ми расстройствами, с фобиями, пациентам с черепно-мозговыми травмами, инсультами, болезнью СПИДом. Обычно они работают непосредственно с пациентами — как индивидуально, так и в составе групп, оценивая степень психологических нарушений и назначая соответствующее лечение. Чтобы облегчить дискомфортное состояние, испытываемое многими их клиентами, клинические психологи применяют разнообразные методы опроса. Основная цель опроса — определить причины психологических проблем, испытываемых пациентом. Другой метод анализа состоит в проведении тестов, определяющих умственные способности, склонности и черты личности пациента, что помогает выявить причину психологических расстройств и нарушений.

Клинические психологи работают в различных учреждениях, в том числе в общественных и частных клиниках, больницах, госпиталях. Во многих странах, например в

Великобритании, клинические психологи работают сообща, в одной группе с другими врачами, медицинскими и социальными работниками.

См. также статьи «Психологические тесты», «Тревога и тревожные расстройства», «Шизофрения».

## КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Когнитивная психология занимается изучением умственных процессов, особенно того, как люди запоминают, обрабатывают и извлекают из памяти информацию. Эти умственные процессы называются когнитивными (познавательными). Представьте себе следующую ситуацию. Имран идет по улице. Он видит, как навстречу ему едут машины, и узнает среди них красный «корвет», принадлежащий другу. Он машет рукой и продолжает путь на работу. Придя в офис, он поднимается на эскалаторе, где уже стоит его знакомый. «Привет, Джон». — «Привет, Имран. Ты вчера вечером смотрел баскетбол по телевизору? Это была лучшая игра, какую я видел». Имран отвечает: «Нет, я не смотрел телевизор. Я был в гостях у родственников».

Путь Имрана на работу иллюстрирует три темы, представляющие интерес для когнитивной психологии: восприятие, язык и память. Восприятие — это процесс извлечения информации из окружающей среды. Напри-

53

мер, визуальное восприятие — это процесс, при посредстве которого сочетание световых импульсов, поступающих в глаза Имрана, преобразуется в трехмерное изображение, позволяющее отождествить красную машину с «корветом» его друга. Когнитивные психологи занимаются также изучением процессов формирования и восприятия как устной, так и письменной речи. Например, каким образом Имран понимает то, что ему говорит знакомый, и как он формирует ответ? С точки зрения когнитивной психологии за кодирование, хранение и извлечение информации ответственна память. Какие факторы определяют то, что Имран помнит в данный момент? Почему он не может вспомнить все?

Не существует простых ответов на вышеперечисленные вопросы. Большинство психологов, занимающихся когнитивной психологией, считают, что лучше понять все эти процессы можно только с помощью проведения тщательно контролируемых экспериментальных исследований.

См. также статьи «Восприятие», «Память», «Психология развития», «Развитие речи», «Социальная психология».

## КОГНИТИВНОЕ РАЗВИТИЕ

Четырехлетний Уэйн сидит на кухне и помогает своему отцу готовить. Перед ним чашка с мукой и немного воды; он старается копировать действия отца, выпекающего хлеб. «Не получается, — хнычет он. — Или жидкое, или густое». Отец старается ему все объяснить. «Ладно. Если у тебя слишком жидкое тесто, то нужно добавить муки, размешать немножко и посмотреть, что получилось. Если оно слишком густое, то нужно добавлять воду, понемножку, пока тесто не будет таким, как надо». Но кажется, все объяснения отца пропадают зря. Уэйн не понимает, что нужно соблюсти правильное соотношение муки и воды; он добавляет либо много муки, либо много воды. Почему Уэйну трудно понять то, что кажется таким легким для взрослых? Такие же вопросы задают и психологи, интересующиеся когнитивным развитием. Они исследуют развитие умственных и познавательных способностей у детей и взрослых.

Существуют разные объяснения того, почему Уэйн не способен понять принцип сме-

55

нения воды и муки в нужных пропорциях для получения теста. Пиаже, рассматривающий развитие ребенка как смену определенных стадий, сказал бы, что Уэйн еще не достиг той стадии, при которой он мог бы осознавать количественные различия. Можно предложить и другое объяснение: Уэйну недостает опыта, и нужно больше практиковаться, чтобы



приобрести его. Начиная с момента рождения когнитивные способности детей развиваются с поразительной скоростью. Новорожденные способны различать разные звуки и узнавать голос матери. Зрение у них, правда, развито хуже, но уже через час после рождения младенцы могут копировать некоторую мимику взрослых, например высовывать язык. По мере взросления знания об окружающем мире увеличиваются, и дети начинают планировать свое поведение, применять свои знания в новых для себя ситуациях.

См. также статьи «Нравственное развитие», «Пиаже, Жан», «Психология развития», «Развитие речи», «Социальное развитие».

## КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Когнитивно-поведенческая терапия — это один из основных методов лечения таких психических расстройств, как депрессия и тревожное состояние. Когнитивная терапия исходит из той предпосылки, что искажение образа мыслей и убеждений (когнитивных способностей) может привести к психическим расстройствам.

Одним из самых известных специалистов в этой области был Аарон Бек. Основываясь на наблюдениях пациентов с депрессией, Бек предположил, что искаженные мыслительные процессы могут привести к негативному взгляду на себя, на свое будущее и на мир в целом. В частности, по его мнению, пессимистический образ мышления ответствен за поддержание депрессивного состояния. Приведем следующий пример. Морин журналистка, квалифицированная и любящая свою работу, но мрачновато относящаяся к жизни. Она только что закончила большую статью, над которой работала два дня, и принесла ее

57

редактору. Редактор сказал ей, что это очень хорошая статья, но ее можно улучшить, сделав ряд небольших изменений. Морин расстроена такими словами. Они подтвердили ее подозрение, что статья никуда не годится, что сама она никчемная журналистка и ничего не умеет делать. На примере Морин мы наблюдаем два типа искаженного мышления. Во-первых, она концентрируется на негативной части высказывания редактора и не принимает во внимание то, что он похвалил статью. Во-вторых, она делает обобщения по поводу своей пригодности на основании очень ограниченной информации. Такое мышление характерно для людей, испытывающих состояние депрессии.

В основе когнитивной терапии лежит важнейшее положение теории Бека — о том, что причиной депрессии служит не только само событие, но и образ мыслей пациента, то, как он воспринимает это событие. При проведении лечения психотерапевт помогает клиентам осознать негативные мысли и противопоставить им что-то положительное.

См. также статьи «Депрессия», «Клиническая психология», «Поведенческая терапия», «Психотерапия», «Тревога и тревожные расстройства».

## КОГНИТИВНЫЙ ДИССОНАНС

Мэри вегетарианка. Она считает, что убивать животных, даже для получения пищи, нехорошо. Мэри и ее муж Алан во время отпуска отправились в Испанию и познакомились с туристами, которые посоветовали им посетить бой быков. Новые друзья утверждали, что коррида является частью культурного наследия Испании и что они обязательно должны ее посмотреть. Усевшись на свое место перед ареной, Мэри вдруг стала сомневаться в том, что поступает правильно. Она подумала, что ее поведение в данный момент противоречит ее взглядам по отношению к животным. Такое расхождение называется «когнитивным диссонансом».

Согласно Леону Фестингеру, люди испытывают потребность соблюдать постоянство своих взглядов. Одним из последствий расхождения взглядов и поведения является состояние напряженности и психологического дискомфорта. Тот дискомфорт, который испытала Мэри, называется сожалением о принятом решении.

59

Она могла бы постараться уменьшить дискомфорт, убедив себя, что находится здесь исключительно ради того, чтобы узнать побольше о бое быков и позже критиковать его с

лучших позиций, если о нем пойдет речь. Иными словами, попытаться оправдать выбор, который не согласуется с ее убеждением быть вегетарианкой. Смена установки также является способом уменьшения когнитивного диссонанса. Например, Мэри могла бы изменить свое отношение к убийству животных.

В классическом исследовании когнитивного диссонанса людям платили либо один, либо двадцать долларов за то, чтобы выполнить нудную, скучную работу и сообщить следующему испытуемому, что работа была занятной. Интересно, что те, кому платили один доллар, находили эту работу более приятной, чем те, кому платили двадцать долларов. В свете концепции когнитивного диссонанса объяснить это можно следующим образом. Те, кто получал всего один доллар, испытывали значительный дискомфорт, и им приходилось изменять свое отношение к задаче либо признавать, что их заставили выполнить скучную работу за такую малую плату. Люди предпочитали изменить отношение к заданию и воспринимать его менее скучным, чем на самом деле.

См. также статьи «Атрибуция», «Установки», «Мотивация», «Социальная психология».

## КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ И

### КАЧЕСТВЕННЫЙ МЕТОДЫ АНАЛИЗА

Джону сказали, что производственная компания закрывает фабрику, на которой он работает. Джон, как и многие другие работники этой фабрики, в конце недели станет безработным. Какое психологическое воздействие окажет на Него и на членов его семьи смена социального статуса? Влияние безработицы на состояние человека и членов его семьи заботило психологов на протяжении всего двадцатого столетия. Но какого вида информацию лучше всего использовать для оценки этого явления?

В рамках психологии можно выделить два основных подхода к сбору данных — качественный и количественный. При количественном подходе информация преобразуется в числа. Примерами могут послужить заполнение анкеты или ответы на вопросы, связанные с тем, до какой степени люди согласны или не согласны с определенными высказываниями. Ответы можно оценивать в баллах, соответствующих взглядам отвеча-

61

ющих. Одно из преимуществ количественного метода заключается в том, что с его помощью можно проверять гипотезы и легко проводить сравнение различных социальных групп — например, работающих и безработных. Основной же недостаток заключается в том, что реальные высказывания людей скрываются за абстрактными цифрами.

При проведении качественных исследований все богатство и разнообразие чувств и мыслей людей сохраняется. В данном случае так же широко применяются опросы, но здесь важно то, что будет сделано потом с полученными данными, которые можно преобразовать в цифры. Например, анализируя ответы Джона количественным методом, можно подсчитать число употребленных им слов, указывающих на его подавленное психологическое состояние. Качественный же анализ состоит в анализе смысла этих ответов — например, того, что Джон имеет в виду под словом «безработица». Качественная методология изучает связи между событиями и видами активности, а также исследует то, как люди представляют себе эти связи.

См. также статьи «Значимое различие», «Корреляция», «Опросы», «Экспериментальный метод».

## КОНТРОЛИРОВАНИЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ

Мистер Манро недавно устроился на работу учителем в школе, и один из классов доставляет ему немало хлопот. Дети не желают слушаться его и выполнять задания. Мистер Манро испытывает стрессовое состояние, ему трудно сосредоточиться, он потерял аппетит и при мысли о работе испытывает волнение. Как же ему справиться с этой ситуацией?

Психологи различают два основных вида психологического контроля —

ориентированный на решение проблемы и ориентированный на эмоции. При контроле, ориентированном на решение проблемы, люди пытаются справиться с теми аспектами окружающей среды, которые вызывают стрессовое состояние. В случае с мистером Манро такой контроль мог бы подразумевать поиск совета и помощи со стороны более опытных коллег, планирование альтернативных способов подачи материала на уроке, изменение мотивации учеников. Другими словами, он мог бы

63

заниматься деятельностью, имеющей отношение непосредственно к причинам стрессовой ситуации.

Психологический контроль, ориентированный на эмоции, подразумевает изменение взгляда человека на стрессовую ситуацию. В данном случае мистер Манро мог бы убедить себя, что поведение учеников на самом деле не такое плохое и что подростки всегда испытывают новых учителей. Мистер Манро попытался бы разобраться с эмоциональными последствиями стресса, а не с причинами ситуации. Не все ли равно, какую стратегию выберет мистер Манро?

Есть доказательства того, что во многих ситуациях активный подход к решению проблем более эффективен и гораздо сильнее уменьшает уровень стресса, чем эмоциональный подход. Немалую роль при этом играет и социальная поддержка — от людей, на которых вы можете рассчитывать. Однако связь между стрессом и социальной поддержкой никогда не бывает простой и прямой. Например, если человек в стрессовой ситуации становится сердитым и агрессивным, то он может недооценивать помощь близких.

См. также статьи «Тревога и тревожные расстройства», «Психология здоровья», «Стресс».

## КОРРЕЛЯЦИЯ

Андреа только что вернулась домой после трудного дня на работе. Она решила немного отдохнуть и расслабиться, прежде чем приступить к ужину, поэтому взяла бутылку вина, бокал и села поиграть в любимую компьютерную игру, где нужно было стрелять в инопланетян. Спустя пару часов, после нескольких бокалов вина, Андреа посмотрела на набранные очки и заметила, что чем больше она выпивает вина, тем ощутимее снижается ее мастерство. Для нее это не было неожиданностью, потому что существует много свидетельств отрицательного влияния алкоголя на способность к выполнению активной деятельности, в том числе на координацию движений глаз и рук.

Крэг обычно выкуривает 15 сигарет в день, но если на работе ему приходится испытывать дополнительные нагрузки, то количество сигарет увеличивается. Если же все идет хорошо, то он и курит меньше.

Корреляция — это статистический термин, используемый при измерении зависимости между двумя переменными.

65

Корреляция может быть как положительная, так и отрицательная. Отрицательная корреляция подразумевает, что чем выше значение одной переменной, тем ниже значения другой переменной. Связь между двигательной активностью Андреа и потреблением алкоголя служит примером отрицательной корреляции. Другими словами, увеличение потребления алкоголя уменьшает очки, набранные во время игры. Положительная корреляция подразумевает, что чем выше показатель одной из переменных, тем выше значение и другой переменной (и наоборот). В случае с Крэгом мы наблюдаем положительную корреляцию между уровнем стресса и количеством выкуриваемых сигарет. Чем выше уровень стресса, тем больше выкуриваемых сигарет, и, соответственно, чем ниже уровень стресса, тем меньше выкуриваемых сигарет.

При анализе корреляций важно иметь в виду, что отношения между двумя переменными не обязательно носят прямой причинно-следственный характер и могут осложняться другими факторами. В случае с Андреа понятно, что алкоголь служит причиной понижения ее мастерства, но на это могут влиять и другие факторы, такие, как, например, усталость.

См. также статьи «Количественный и качественный методы анализа», «Надежность и валидность», «Опросы», «Экспериментальный метод».

## КОЭФФИЦИЕНТ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ (IQ)

Наташа забирала сына из школы и слышала, как разговаривали между собой две другие матери. Одна из них сказала: «Знаешь, у моего Дональда коэффициент умственного развития равен 120!» Но что это значит — иметь коэффициент умственного развития равным 120?

Психологи разработали ряд тестов, оценивающих интеллект человека. Один из первых тестов был разработан во Франции Альфредом Бине и Теодором Симоном в начале XX века. Они старались определить интеллектуальный потенциал детей и составили ряд заданий, уровень сложности которых постепенно повышался. Бине и Симон утверждали, что возможно составить задания, которые выполняют все типичные дети в данном возрасте. Например, возможно составить ряд арифметических примеров, которые выполнит типичный шестилетний ребенок, но не осилит пятилетний.

67

Тесты Бине и Симона были распределены по различным возрастным уровням, соответствующим способностям типичных детей в том или ином возрасте. Способности, демонстрируемые при решении тестов, называли «умственным возрастом». Если пятилетний ребенок правильно ответил на вопросы, предназначенные для семилетнего, то говорят, что его умственный возраст равен семи годам. Точно так же если восьмилетний ребенок отвечает на вопросы и решает задачи как шестилетний, то говорят, что его умственный возраст равен шести годам.

У большинства детей умственный возраст равен фактическому. Для того чтобы можно было сравнивать между собой различных людей, была разработана простая формула, с помощью которой вычисляют коэффициент умственного развития (IQ). Коэффициент умственного развития ребенка определяют посредством деления умственного возраста на фактический и умножения результата на 100. Например, если умственный возраст десятилетней девочки равен 12 годам, то ее коэффициент умственного развития определяется так:  $12/10 \times 100 = 120$ . Коэффициент умственного развития среднестатистического человека равен 100.

См. также статьи «Интеллект», «Количественный и качественный методы анализа», «Надежность и валидность», «Психологические тесты».

## ЛЕВИН, КУРТ

Курт Левин был одним из многих европейских психологов, эмигрировавших в Соединенные Штаты для того, чтобы избежать преследований со стороны нацистов. Он родился в 1890 году в Германии; в 1914 году получил докторскую степень. После Первой мировой войны он участвовал в деятельности группы берлинских гештальтпсихологов, возглавляемой Вольфгангом Кёлером. В 1935-м обосновался в США и девять лет проработал в университете штата Айова. В 1944 году Левин перешел в Технологический Массачусетский институт, а в 1947-м стал директором исследовательского центра.

Левин применял в своей деятельности многие принципы гештальтпсихологии, пытаясь разработать теорию личности и социального поведения. В основе его теории лежит концепция «поля» как единства личности и окружения; предполагается, что мы можем понять поведение человека только в его связи с окружающей действительностью. Левин использо-

69

вал понятие «жизненное пространство», оно охватывает личность и ее физиологическое окружение. В отличие от психодинамических теорий, которые предполагают, что нашим поведением управляют неосознанные воспоминания, Левин утверждал, что, если мы хотим понять поведение человека в конкретной ситуации, нам нужно сосредоточиться именно на ней, на событиях, которые имеют место непосредственно в этот момент. Другими словами, оказывать влияние на поведение может только настоящее. Одно из его известных

высказываний звучит так: «Нет ничего практичнее хорошей теории». Он имел в виду, что многие психологические теории могут оказаться полезными при решении проблем на практике. Левин также разработал исследовательский метод под названием «изучение деятельности». Психологи часто занимаются исследованиями, которые подразумевают изменение в социальных установках и организациях, когда не всегда полезно или желательно, чтобы исследователь соблюдал дистанцию по отношению к исследуемым явлениям. Исследовательская модель Левина предполагает повторяющиеся циклы планирования, действия, наблюдения и осмысления экспериментов.

См. также статьи «Гештальтпсихология», «Личность», «Психодинамическое направление в психологии», «Социальная психология», «Экспериментальный метод».

## ЛИДЕРСТВО

Большинство работающих людей являются либо лидерами (начальниками, руководителями), либо подчиненными, выполняющими приказы других людей. Психология лидерства исследует личностные качества и стиль поведения лидеров. Здесь возникают два ключевых вопроса. Во-первых, что такое лидер и какие качества нужны, чтобы им стать? Во-вторых, как отличить людей, способных выполнять руководящую роль, от тех, кто на это не способен?

При попытках найти лучший способ выявления лидера были использованы различные подходы. Одни психологи советуют прежде всего обращать внимание на личностные качества — но при этом не удастся выявить никаких закономерностей. И в самом деле, бывает так, что в одной и той же ситуации лидерами могут стать люди с совершенно разными характерами. Другой подход предполагает уделение основного внимания поведению лидеров, то есть тому, что они делают и как. Эксперименты, проведенные в университете

71

штата Огайо, выявили два типа поведения, при помощи которого лидеры могут побудить членов группы достичь поставленной перед ними цели. Во-первых, настоящие лидеры обращают внимание членов группы на все, что связано с выполнением задания, — например, на качество и количество выполненной работы. Во-вторых, настоящие лидеры внимательны к другим, поддерживают членов команды — например, помогают им достичь личных целей, получить повышение и удовлетворение от работы. Однако недостаток поведенческого анализа состоит в том, что он уделяет мало внимания ситуации, в которой лидеру приходится проявлять свои качества. Фред Фидлер с коллегами разработали модели лидерства, сочетающие черты характера лидера, его поведение и особенности ситуации, в которой ему приходится действовать. Например, полковнику в армии и директору колледжа нужно вести себя по-разному и обладать различными чертами характера, поскольку ситуации, в которых им приходится работать, совершенно разные.

См. также статьи «Группы», «Левин, Курт», «Психология труда», «Удовлетворение от работы».

## ЛИЧНОСТЬ

Под личностью понимают комплекс индивидуальных качеств человека, отличающий его от других людей. Энджи и Джейн пообедали в ресторане и теперь пьют кофе. Мимо них проходит официант, он нечаянно спотыкается и проливает кофе на девушек. Джейн подпрыгивает и начинает кричать на официанта, а Энджи достает из кармана салфетку, вытирает пятно и говорит официанту: «Ничего, со всеми случается». Разные люди ведут себя по-разному в схожих ситуациях.

Исследования личности имеют две основные цели. Первая — выявить различия между людьми, и прежде всего наиболее важные из них с точки зрения психологии. Вторая цель — на основе анализа сути этих различий понять, как их можно использовать для предсказания поведения людей в той или иной ситуации. Будет ли поведение Энджи и Джейн схожим в



разных ситуациях? Например, в ответ на жалобу клиента проявит ли Джейн агрессивность, а Энджи

73

мягкость и понимание? Такие вопросы задают психологи, исследующие личность человека.

В психологии есть несколько направлений, по-разному трактующих вопросы личности и индивидуальности. Среди них главными являются психодинамическое направление и теории личностных черт. Исторические корни психодинамических теорий личности восходят к психоанализу Фрейда. Основное внимание они уделяют борьбе различных уровней мышления человека. Предполагается, что источниками всех его проблем являются именно такие подсознательные конфликты. Теории личностных черт, напротив, предполагают, что люди обладают набором определенных качеств, поэтому и ведут себя соответствующим образом. Так, если у человека наблюдается склонность к проявлению добродушия, то он будет оставаться добродушным в большинстве ситуаций. Примером данной теории может служить теория личности Ганса Айзенка. Он предположил, что личность можно описать при помощи трех основных черт, которые он называл экстраверсией, невротизмом и психотизмом.

См. также статьи «Айзенк, Ганс Юрген», «Интеллект», «Социальная психология», «Формирование впечатлений», «Фрейд, Зигмунд».

## ЛОЖНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ

Концепция вытеснения, предложенная Зигмундом Фрейдом, играет центральную роль в дискуссиях, посвященных ложным воспоминаниям. Фрейд предположил, что воспоминания о неприятных событиях могут быть вытеснены из нашего сознания в область бессознательного. Споры по этому вопросу разгорелись с новой силой после того, как стали известны факты воссоздания взрослыми людьми специфических событий их детства, о которых они даже не подозревали.

Некоторые психотерапевты полагают, что определенные психологические проблемы возникают у взрослых людей в результате сексуального насилия, совершенного над ними в детстве. Эти специалисты считают, что вытесненные воспоминания о сексуальном насилии в нормальной ситуации становятся недоступными для сознания. К моменту первого посещения психотерапевта пациент озабочен своими текущими психическими проблемами и не знает о том, что пережил в детстве. С помощью психоаналитического метода (несколько

75

противоречивого) психотерапевт помогает пациенту вызвать в памяти воспоминание о совершенном насилии. Обычным итогом такой терапии является признание пациентом факта насилия, совершенного над ним в детстве. Такой исход имеет важное значение для самого пациента и его родственников как с эмоциональной точки зрения, так и с точки зрения правосудия.

Важно проводить различие между ложными воспоминаниями — воспоминаниями о событиях, которые никогда не происходили, — и искаженными воспоминаниями, то есть воспоминаниями о событиях, которые имели место, но детали которых представлены неверно. Элизабет Лофтус показала, что у людей можно вызвать ложные воспоминания. В результате одного из ее экспериментов подросток полностью уверился в том, что в возрасте двух лет он потерялся в торговых рядах, что его нашел незнакомый человек и вернул родителям. На самом деле ничего этого не было.

См. также статьи «Вытеснение», «Забывание», «Память», «Свидетельство очевидца», «Эпизодическая, семантическая и процедурная память».

## МИЛГРЭМ, СТЭНЛИ

Американский психолог Стэнли Милгрэм (1933—1984) известен прежде всего своим исследованием причин, по которым люди подчиняются власти. Одним из ключевых вопросов его исследования заключался в следующем: какова будет реакция людей, если

представитель власти попросит их сделать другому человеку то, что они заведомо считают плохим? К сожалению, история XX века изобилует примерами злодеяний, совершенных людьми, исполняющими всего лишь чьи-то приказания. Например, в 1968 году три взвода американских солдат безжалостно расстреляли несколько сотен мирных жителей южновьетнамской деревни Май-Лай. Солдаты выполняли приказ своего командира. Во время Второй мировой войны миллионы заключенных концлагерей умерли от рук немецких солдат, действовавших по приказу свыше.

В 1960-х годах Милгрэм провел ряд ставших классическими экспериментов по исследованию способности людей подчиняться влас-

77

тям. Он создал такую ситуацию, в которой испытуемые должны были подвергать электрошоку других людей. На самом деле тот, кого якобы подвергали электрошоку, был актером и аппарат не был подсоединен к источнику электрического тока. К удивлению Милгрэма, оказалось, что многие из испытуемых были согласны подвергнуть другого человека электрошоку такой силы, что он мог бы причинить ему крайнюю боль и даже убить. В то же время в результате этого эксперимента немало испытуемых получили серьезную душевную травму, и исследования Милгрэма подтолкнули ученых к обсуждению этических вопросов, касающихся обращения с участниками экспериментов.

Существует несколько объяснений причин, по которым люди склонны подчиняться властям. В частности, во многих ситуациях исполнитель приказов внушает себе, что не несет никакой ответственности за последствия своих действий, полагая, что ответственность лежит на лице, отдавшем приказ. Кроме того, людям часто трудно не подчиниться приказам представителей власти, которые нарочито демонстрируют свое превосходство.

См. также статьи «Бандура, Альберт», «Группы», «Социальная психология», «Установки», «Эш, Соломон».

## МОДИФИКАЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ

Эндрю, восьмилетний мальчик, отличается плохим поведением на уроках. Ему трудно сидеть спокойно более нескольких минут, он постоянно мешает другим ученикам. Каждый раз учитель приказывает ему сесть и успокоиться, но, как только добивается этого, прекращает обращать на него внимание. Учитель обсудил эту проблему со школьным психологом и родителями Эндрю. Они согласились пройти курс модификации поведения.

Модификация поведения направлена на изменение исключительно внешних действий человека, без воздействия на мысли и чувства, вызвавшие эти действия. Она основана на принципах оперантного обусловливания (которое называется также «инструментальным обусловливанием»), разработанных Берресом Скиннером.

Скиннер заметил, что можно усилить вероятность повторения поведения, если оно сопровождается вознаграждением или положи-

79

тельным подкреплением, например пищей или похвалой. Первая стадия курса модификации поведения Эндрю могла бы состоять из детального анализа ситуации, в которой он ведет себя хорошо, и ситуации, в которой он демонстрирует нежелательное поведение. Например, в данном случае действия учителя, обращающего на мальчика внимание только тогда, когда он мешает вести урок, необходимо скорректировать. Курс модификации поведения должен выработать надлежащее поведение мальчика при помощи положительного подкрепления: когда Эндрю сидит за партой спокойно, его за это следует хвалить. В то же время нежелательное поведение может исчезнуть и без сопровождения его положительным подкреплением.

Принципы модификации поведения легли в основу своеобразной «жетонной экономики», принятой в некоторых учреждениях, в частности, таких, как больницы. Людям дают жетоны, например золотые звездочки, за то, что они демонстрируют надлежащее поведение.

См. также статьи «Бихевиоризм», «Когнитивно-поведенческая терапия», «Обусловливание», «Поведенческая терапия», «Скиннер, Беррес Фредерик».

## МОТИВАЦИЯ

Никто в производственной компании «Олбитс» не знал, что делать с Робом Смитом. Роб работал в проектно-конструкторском отделе и, в частности, занимался тем, что оценивал практическую осуществимость предлагаемых проектов. В последнюю пару недель поступали жалобы на низкие темпы его работы. Начальник Роба задался вопросом: что можно сделать, чтобы улучшить производительность труда своего подчиненного?

Мотивация — это важный вопрос в психологии труда; он связан с факторами, которые оказывают влияние на то, как мы ведем себя на рабочем месте. Существует ряд теорий, пытающихся объяснить мотивацию в терминах физиологических потребностей. Основная посылка этих теорий — то, что любое действие человека направлено на удовлетворение той или иной его потребности. Одна из ранних и наиболее известных теорий была предложена Абрахамом Маслоу. Он считал, что существуют пять категорий потребностей человека: биологические по-

81

требности, например в пище и воде; потребности в безопасности, например поиск укрытия от влияний среды; общения, например потребность ощущать рядом с собой другого человека; оценки со стороны других, например друзей и коллег; самовыражения, например потребность совершенствовать свои умения и реализовывать возможности. Из теории Маслоу следует, что для повышения мотивации нужно осознать, какие именно из своих потребностей пытаются удовлетворить

служащие.

Иной подход предлагает теория цели, разработанная Эдом Локком и его коллегами в Соединенных Штатах. Теория цели основана на следующем наблюдении: когда люди принимаются за задание, они продолжают выполнять его до тех пор, пока не закончат. Согласно этой теории, если Робу поставить относительно трудную, но специфическую цель, то он, скорее всего, улучшит показатели своей работы.

См. также статьи «Психология труда», «Социальная психология», «Удовлетворение от работы».

## НАДЕЖНОСТЬ И ВАЛИДНОСТЬ

Родители Эми обеспокоены тем, что она читает не так хорошо, как складывает и вычитает числа. После обсуждения этого вопроса с ее учителем они решили показать Эми психологу. Психолог предложил девочке пройти тесты, которые должны выяснить ее способность к чтению. После тестирования психолог сказал родителям Эми, что она набрала 75 баллов из 130 возможных, что является средним показателем для девочки ее возраста. Насколько родители Эми могут быть уверены, что результаты теста действительно отражают способность их дочери к чтению?

При оценке любого измерительного инструмента, будь то психологический тест или термометр, важно иметь в виду два его параметра — надежность и валидность (адекватность). Надежность — это мера точности, с какой инструмент будет давать одинаковые показания при одинаковых условиях в разные периоды времени. Представьте себе, что вы купили термометр и решили проверить

83

его надежность, измерив температуру кипящей воды. Во вторник вы опустили его в кастрюлю с кипящей водой, и он показал температуру 100°C. Вы довольны тем, что потратили деньги не зря. Но когда вы решили повторить опыт в среду, то он показал 92°C, а в четверг — 127°C; вы, естественно, огорчились. То же самое относится и к психологическим тестам. Если тест, который прошла Эми, надежен, то она сможет повторить его через несколько дней и наберет те же самые 75 баллов. Тест является надежным, если его результаты одинаковы каждый раз, когда он проводится.

Мы также ожидаем, что тест будет валидным, то есть измеряющим то, что он призван измерять. В случае с Эми тест должен измерять исключительно способность к чтению.

Другая сторона валидности состоит в том, что на основании тестов можно предсказывать будущие состояния. Это называется прогностической валидностью. Особенно это важно в ситуациях, когда психологические тесты используют для отбора людей для конкретной работы.

См. также статьи «Корреляция», «Коэффициент умственного развития», «Личность», «Психологические тесты», «Психология труда».

## НЕВЕРБАЛЬНАЯ КОММУНИКАЦИЯ

Ваш друг Марк пришел из клиники, куда ходил на осмотр. Как только он вошел в комнату и вы бросили на него взгляд, вы без всяких слов поняли, что с ним что-то не так. Как вам это удалось? С помощью невербальной коммуникации.

Люди общаются друг с другом не только с помощью речи и письма, но и используя невербальные (неязыковые) средства. В данном случае Марк выразил свои чувства именно с их помощью. В число средств невербального общения входят выражение лица, движения глаз, язык жестов и прикосновение. Согласно одному предположению, человеческое лицо может выразить шесть основных эмоций: гнев, страх, счастье, печаль, удивление и отвращение. Однако это не значит, что люди могут выражать вообще только шесть эмоций. На самом деле основные эмоции сочетаются между собой; так, мы можем выразить одновременно удивление и отвращение или

85

страх и гнев. На основе шести главных эмоций можно выразить любые сложные чувства.

Взгляд играет важную роль в процессе общения, затрудняя или облегчая разговор между людьми. Говорящий старается избежать прямого взгляда, пока не закончит высказывание; ближе к концу он переводит взгляд на лицо собеседника. Таким образом он как бы сообщает о том, что заканчивает высказывание и ждет ответа. С другой стороны, слушатель почти всегда глядит прямо на говорящего. Направление взгляда используется и в других случаях. Например, если в течение долгого времени смотреть человеку прямо в глаза, то это воспринимается как признак гнева и враждебности. Большое количество информации может передать язык тела — различные жесты, позы и движения. Например, если человек сидит, скрестив ноги и руки, то такая поза воспринимается как защитная позиция. Прикосновение — одно из наиболее интимных средств коммуникации; считается оно допустимым или нет, зависит во многом от конкретной ситуации.

См. также статьи «Развитие речи», «Социальная психология», «Установки», «Формирование впечатлений».

## НЕЙРОМЕДИАТОРЫ

На протяжении всей истории человеческой цивилизации широко использовались химические вещества, изменяющие восприятие и сознание. Эти вещества применяли задолго до того, как ученые выяснили механизм их воздействия на мозг. Люди использовали их ради достижения особых эффектов. Однако современные исследования химии мозга позволили понять принцип действия так называемых нейромедиаторов.

Нейромедиаторы (медиаторы) — это химические вещества, которые позволяют нервным клеткам передавать информацию от одной к другой. В местах соединения нейронов мозга находятся небольшие заполненные жидкостью пространства, которые называются синаптическими щелями. Медиаторы, выделяемые одним нейроном, проходят по синапсу и поступают в рецепторы другого нейрона. Как правило, каждый нейрон выделяет только один тип медиаторов, так что возможно классифицировать нейроны по типу используемого им медиатора. Особенно хорошо изучены че-

87

тыре медиатора: серотонин, дофамин, норадреналин и ацетилхолин. Возьмем, к примеру, дофамин, который задействован во множестве различных процессов. Ряд так называемых «расслабляющих» наркотиков, например марихуана, увеличивает производство дофамина в

мозгу; было высказано предположение, что благодаря этому процессу происходит привыкание к наркотикам. Дофамин также задействован в болезни Паркинсона. Это прогрессирующее заболевание нервной системы, характеризующееся непроизвольным дрожанием конечностей, неспособностью полностью контролировать движения, например при ходьбе. Предполагается, что симптомы болезни Паркинсона возникают вследствие понижения уровня дофамина в некоторых участках мозга, что нарушает баланс различных его систем.

При депрессии понижается уровень другого медиатора, серотонина. Антидепрессанты, применяемые при лечении психических депрессий, воздействуют как раз на медиаторы.

См. также статьи «Биопсихология», «Депрессия», «Клиническая психология», «Нейроны», «Строение мозга».

## НЕЙРОНЫ

Наше тело состоит из миллиардов клеток. Каждая клетка выполняет особую функцию. Например, мышечные клетки сокращаются, красные кровяные клетки разносят кислород по телу, а нервные клетки передают информацию. Нервные клетки, составляющие нашу нервную систему, называются нейронами.

Хотя нейроны бывают разных форм и размеров, все они, как правило, длинные и тонкие. Каждый нейрон соединяется с тысячами других нейронов. Область соединения нейронов друг с другом называется синапсом; между окончаниями нервных клеток остается крошечное пространство — так называемая синаптическая щель, — заполненное жидкостью. По этой синаптической щели информация передается посредством химических веществ — медиаторов (нейромедиаторов или нейротрансмиттеров). Медиаторы выделяются нейроном с одной стороны синаптической щели и поглощаются особым рецептором нейрона с другой сторо-

89

ны. Одно из характерных свойств нейронов заключается в том, что они могут передавать электрический заряд от одного конца клетки к другому. Именно благодаря этому механизму от одного нейрона к другому передается информация. Если нейрон получает достаточное раздражение от других нейронов, то электрический ток идет по всей длине этого нейрона. Такой процесс передачи электрического заряда называется нервным импульсом. Он возникает только после превышения определенной пороговой величины. Если раздражение недостаточно сильно, то нейрон будет находиться в состоянии покоя. Когда электрический заряд проходит по всей длине нейрона и доходит до синапсов, нейрон выделяет в них медиаторы. Когда медиаторы поглощаются рецепторами другого нейрона, они возбуждают соседний нейрон и в нем также возникает нервный импульс.

Существуют три основных типа нейронов. Сенсорные (чувствительные) нейроны передают информацию в мозг. Мотонейроны (двигательные нейроны) передают информацию из мозга в другие части тела, а вставочные (промежуточные) нейроны соединяют другие нейроны друг с другом.

См. также статьи «Биопсихология», «Нейромедиаторы», «Строение мозга», «Шизофрения».

## НРАВСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ

Понимание ценностей общества, в котором мы живем, и контролирование своего поведения согласно этим ценностям являются важными аспектами развития личности. Представления детей о том, что хорошо и что плохо, меняются со временем; данный процесс нравственного развития служит объектом психологических исследований.

Одна из наиболее влиятельных теорий нравственного развития была разработана американским психологом Лоренсом Кольбергом. Кольберг учился вместе с Пиаже, идеи которого повлияли на становление его собственной теории. Кольберг анализировал нравственное развитие при помощи придуманных им моральных дилемм. Типичная дилемма



вынуждает испытуемого сделать выбор между соблюдением законности и нарушением закона в пользу каких-то конкретных гуманных целей. Например, в одной дилемме речь шла о мужчине, жена которого умирает от рака. Существует лекарство, которое может спасти ее,

91

но компания, производящая это лекарство, просит за него 2000 долларов, хотя его себестоимость составляет всего 200 долларов. Мужчина пытается занять деньги, но ему удается собрать всего 1000 долларов. Он приходит в компанию, сообщает о том, что его жена умирает, и просит продать лекарство подешевле или позволить ему заплатить часть денег позже. Представители компании отвечают отказом. Тогда мужчина приходит в отчаяние, вламывается в здание компании и крадет лекарство для жены. В данной (и подобных ей) дилемме существуют аргументы как за, так против того, чтобы мужчина крал лекарство. На основании того, как дети отвечали на подобные дилеммы, Кольберг разработал свою теорию нравственного развития. Он предположил, что дети проходят три стадии нравственного развития. На первой стадии, стадии до-традиционной морали, дети определяют, что хорошо и что плохо, исходя из последствий поступков. На второй стадии, традиционной морали, важнее становятся взгляды и намерения других людей. На последней стадии, стадии посттрадиционной морали, дети признают, что существует различие между тем, что правильно по закону, и тем, что правильно по моральным соображениям.

См. также статьи «Когнитивное развитие», «Пиаже, Жан», «Психология развития», «Социальное развитие».

## ОБУСЛОВЛИВАНИЕ

Джулиан вместе со своей дочерью Энн пошли в кино. Джулиан купил пакетик с разными леденцами. Он протянул пакетик Энн, и та перебрала их все, пока не нашла синий, который тут же вытащила и сунула в рот. Одно из объяснений ее выбора состоит в том, что в результате прошлого опыта она отождествила синий цвет леденца с приятным вкусом.

Психологов всегда интересовало то, как люди учатся и вырабатывают определенные навыки. Бихевиоризм предполагает, что научение (выработка навыков в широком смысле) основывается на построении ассоциативной связи между двумя стимулами окружающей среды (условные рефлексы) либо на построении ассоциативной связи между поведением и его последствиями (оперантное обусловливание). Русский ученый Иван Петрович Павлов первым провел систематическое изучение того, что теперь называется условными рефлексами. В начале XX века он исследовал пищеварительную систему собак.

93

В своих экспериментах он использовал тот факт, что многие животные, в том числе и собаки, при виде пищи выделяют слюну. Однако во время экспериментов Павлов заметил, что любой стимул, обычно сопровождающий прием пищи собакой, например звук звонка или вид подноса, на котором подают еду, может также приводить к слюноотделению. Оказалось, что собака отождествляла эти внешние стимулы с пищей, и слюноотделение наблюдалось даже при полном ее отсутствии. Другими словами, у собаки выработался условный рефлекс на внешние стимулы.

В качестве средства убеждения людей вести себя определенным образом в повседневной жизни часто используются награды. Принцип оперантного обусловливания, разработанный Берресом Скиннером, гласит, что поведение контролируется его последствиями. Положительное подкрепление увеличивает шанс повторения подобного поведения.

См. также статьи «Бихевиоризм», «Модификация поведения», «Поведенческая терапия», «Скиннер, Беррес Фредерик».

## ОПРОСЫ

Сайма шла по улице, когда к ней подошел человек с блокнотом в руке и сказал: «У вас не найдется пары минут, чтобы ответить на несколько вопросов?» Сайму попросили принять участие в опросе. Большинство из тех, кто читает эту книгу, вероятно, принимали участие в том или ином опросе. Опросы широко используют для исследования потребительского

спроса, политических предпочтений, предполагаемого распределения голосов избирателей. При психологических опросах людям, как правило, задают много вопросов об их отношении к тому или иному явлению или поведению. Информацию собирают или при помощи анкет, которые люди сами заполняют, или в ходе беседы, когда им задают стандартные вопросы. Крайне важно выбрать нужных людей для опроса: они должны быть типичными представителями той или иной социальной группы. Часто при этом используется метод случайной выборки. Исследователь, желающий получить случайную выборку, допустим,

95

жителей Лондона, выбирает произвольным образом номера из лондонского телефонного справочника.

При проведении некоторых типов исследований важно, чтобы выборка отражала определенные характеристики целой популяции — например, возраст или социально-экономический статус. Для этого используется метод «расслоенной выборки», при котором отбирают людей согласно процентному соотношению каждой категории внутри популяции. Например, если взять возраст, можно установить число опрашиваемых внутри каждой возрастной группы, соответствующее процентному распределению возрастных групп в популяции. Если 25 процентов популяции составляют люди в возрасте от 65 до 75 лет, то 25 процентов опрашиваемых также должны быть в возрасте от 65 до 75 лет. Благодаря этому достигается более или менее точное отображение мнения различных возрастных групп населения.

Одна из основных проблем опросов состоит в том, что они зависят от способностей участников адекватно описать свое поведение или мнение.

См. также статьи «Количественный и качественный методы анализа», «Корреляция», «Надежность и валидность», «Установки», «Экспериментальный метод», «Этика».

96

## ПАМЯТЬ

Представьте на минуту, на что походила бы ваша жизнь, если бы вы не могли вспоминать события, узнавать знакомых людей и места, в которых побывали, и даже не помнили бы последовательность действий, необходимых для заваривания чая. Привычная для нас жизнь была бы совершенно невозможна, если бы все, что узнаем, мы тут же забывали. Однако существуют люди, которые в результате травмы или болезни почти полностью теряют память (такое состояние называется амнезией). Какие виды активности требуют участия памяти? Набор телефонного номера; рассказ о том, что случилось во время вашей учебы в начальной школе; катание на велосипеде; знание того, что Париж — столица Франции. Это разные виды активности, и все их нужно учитывать при моделировании процессов памяти.

Модель памяти, оказавшая наибольшее влияние на современные представления, была предложена в конце 1960-х годов Ричардом Аткинсоном и Ричардом Шиффрином. Эта модель использует аналогию с компьютером и

97

осмысляет память в терминах передачи информации из одного хранилища в другое. Одно из этих хранилищ называется кратковременной памятью. Именно здесь хранятся телефонные номера в тот краткий период, который длится между моментом, когда мы посмотрели в записную книжку, и моментом, когда мы закончили набирать номер. Считается, что кратковременная память имеет ограниченный объем и носит временный характер. Классическое исследование Джорджа Миллера, проведенное в 1950-х годах, установило, что кратковременная память способна одновременно удерживать около семи объектов. В кратковременной памяти можно удерживать информацию посредством непрерывного повторения, иначе старая информация сотрется в ней после того, как поступит новая.

Согласно Аткинсону и Шиффрину, именно посредством повторения информация из кратковременной памяти переходит в долговременную. В отличие от кратковременной памяти, с ограниченным объемом, долговременная память — это постоянное хранилище информации, имеющее практически неограниченный объем.

См. также статьи «Схемы и сценарии», «Эпизодическая, семантическая и процедурная память», «Эффекты первичности и новизны».

98

## ПАРАПСИХОЛОГИЯ

Мэтью недавно порвал отношения со своей подругой, и теперь ему кажется, что он не способен на длительную, серьезную связь. Но в то же время ему хочется, чтобы у него были свой дом и семья. Он не знает, что ему делать. Однажды по дороге домой он замечает объявление в газетном киоске, сообщающее об услугах гадалки, гадающей по картам Таро. Вот что ему нужно! Он решает пойти на сеанс и получить ответы на свои вопросы. На следующий день Мэтью позвонил гадалке и договорился о встрече. Другая ситуация. Сара собирается сдавать экзамен по вождению и очень волнуется. Она долго училась, тренировалась; инструктор уверен, что она все делает совершенно правильно и сдаст экзамен. Утром Сара, собираясь, открывает ящик туалетного столика. Оттуда она достает маленькую игрушечную мышку, которую называет Сквимпом. Это ее талисман. Когда она берет Сквимпа с собой, все складывается удачно. Мэтью и Сара — примеры людей, верящих в сверхъестественное.

99

Парапсихологи исследуют веру людей в сверхъестественные явления и необычные способности, используя психологические методы и принципы. Такие явления называются еще паранормальными, потому что они якобы не подчиняются известным научным законам. Одним из объектов исследования парапсихологов является экстрасенсорное восприятие. Говорят, что существуют четыре типа экстрасенсорного восприятия: ясновидение, телепатия, предвидение и психокинез. Ясновидение — это способность воспринимать явления или объекты без участия обычных органов чувств. Телепатией называется способность передавать мысли на расстоянии непосредственно от одного человека другому, не используя обычные средства общения. Предвидение — это способность предвидеть будущее, а психокинез — способность передвигать предметы силой мысли. Подавляющее большинство психологов до сих пор отрицают существование подобных явлений, связанных с экстрасенсорным восприятием, или сомневаются в их существовании.

См. также статьи «Значимое различие», «Социальная психология», «Установки», «Экспериментальный метод».

100

## ПИАЖЕ, ЖАН

Швейцарский психолог Жан Пиаже (1896—1980) изучал естествознание в университете Невшателя, где и получил степень доктора философии. Одним из основных вопросов, которые интересовали Пиаже в течение его долгой деятельности, был вопрос: как осуществляется процесс познания? Пиаже считал, что когнитивное (познавательное) развитие является результатом взаимодействия ребенка с окружающей средой. Он предположил, что когнитивное развитие в детском возрасте характеризуется рядом определенных стадий.

Первая стадия — «сенсомоторная», приходящаяся приблизительно на первые два года развития ребенка. В течение этого периода дети учатся посредством физического контакта с объектами окружающего мира. Ребенок хватается предметы, засовывает их в рот и бросает. Если предмет исчезает из поля зрения, то для ребенка младше 12 месяцев он как бы перестает существовать. Основное достижение этой стадии — осознание того, что предмет

101

существует постоянно, даже когда его не видно. Второй этап развития, «дооперациональная стадия», начинается приблизительно в возрасте двух лет и длится по достижении шести-семи лет. В течение этого периода дети учатся решать проблемы скорее посредством умственной деятельности, а не посредством физического манипулирования объектами. Третья стадия, «стадия конкретных операций», охватывает возраст от семи до

двенадцати лет; для нее характерно понимание закона сохранения количества. Классический пример. Допустим, мы переливаем жидкость из низкого и широкого сосуда в высокий и узкий. Дети, которые осознают закон сохранения количества, говорят, что объем жидкости не изменился. Дети, которые еще не осознали этого закона, говорят, что жидкости стало больше. И наконец, последняя стадия называется «стадией формальных операций», которая длится от двенадцати- до пятнадцатилетнего возраста. На этой стадии становления ребенок уже может оперировать чисто абстрактными понятиями наряду с конкретными. Некоторые из идей Пиаже были подвергнуты критике другими психологами, но основные принципы его теории выдержали проверку временем.

См. также статьи «Когнитивное развитие», «Нравственное развитие», «Психология развития», «Социальное развитие».

102

## ПИЩЕВЫЕ РАССТРОЙСТВА

На аппетит и распорядок питания могут влиять как психологические, так и физиологические факторы. Пищевые расстройства — это ряд симптомов, в основе которых лежат психические и физиологические нарушения. Большинство случаев пищевых расстройств приходится на возраст от 15 до 25 лет, хотя иногда они могут проявиться и у детей начиная с семи лет. Два наиболее распространенных из них — анорексия и булимия. Оба нарушения сопровождаются снижением общего тонуса и различными физиологическими расстройствами.

Анорексия встречается чаще у женщин, чем у мужчин: согласно статистике, последних среди заболевших только десять процентов. К симптомам анорексии относятся заметная потеря веса, страх набрать лишний вес и искаженное представление о своей внешности. Для булимии характерны приступы обжорства, после чего больные стараются избавиться от пищи — напри-

103

мер, вызывая у себя рвоту. Причины пищевых расстройств бывают разными. Вероятно, в каждом конкретном случае — это сочетание личных и социальных факторов. Пока не обнаружится потеря веса, больные анорексией описываются как мягкие, увлеченные, трудолюбивые люди без явных признаков нервно-психических расстройств; они хорошо контролируют свои эмоции. Большинство больных булимией внешне выглядят нормальными и здоровыми; они хорошие работники или учащиеся. Однако им свойственна излишняя самокритичность; оставаясь в одиночестве, они склонны к депрессии. Основная разница между анорексией и булимией состоит в том, что страдающие булимией часто признают, что у них пищевое расстройство, тогда как страдающие анорексией всячески это отрицают. Помочь больным анорексией и булимией может психотерапия в сочетании с другими методами лечения.

См. также статьи «Депрессия», «Клиническая психология», «Когнитивно-поведенческая терапия», «Психотерапия».

104

## ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ

Уильяму шесть лет, и он страдает недержанием мочи. Пару ночей в неделю он просыпается в мокрой кровати. Это причиняет неудобства ему и создает проблемы в семье. Клинический психолог порекомендовал родителям попробовать метод «колокольчика и матраса». Это значит следующее. В кровать Уильяма поместят чувствительный матрас: он соединен с колокольчиком, который будет звонить всякий раз, когда Уильям начнет мочеиспускание во сне. Таким образом, мальчик непременно проснется. Цель этого метода — создать ассоциацию между состоянием дискомфорта в мышцах мочевого пузыря и пробуждением. Другими словами, образуется связь между стимулом (физическим ощущением полного мочевого пузыря) и ответной реакцией (пробуждением). Такой вид реакции называется классическим условным рефлексом, а подобное научение —

обусловливанием. Поведенческую терапию применяют также и в случаях, когда людям нужно подавить какие-то рефлексы (вредные привычки).

105

В случае фобии, например чрезмерной боязни пауков, часто применяют метод систематической десенсибилизации. Если пациент страдает фобией, то начинают, как правило, с техники релаксации (аутогенных упражнений). Когда пациент познакомится с техникой релаксации и сможет эффективно успокаивать себя, ему демонстрируют объект его страха. В данном случае — при боязни пауков — ему для начала показывают изображения этих насекомых и даже пытаются добиться привыкания к самому слову «паук». Важно, чтобы пациент проделывал релаксационные упражнения и научился не волноваться при демонстрации объекта фобии. Стимул постепенно увеличивают. Например, изображение паука может сменить пластиковый паук, а затем можно использовать и настоящего. Систематическая десенсибилизация имеет целью заменить реакцию страха и тревоги, ассоциируемую с пауками (стимул), альтернативной реакцией, то есть состоянием релаксации.

См. также статьи «Бихевиоризм», «Клиническая психология», «Когнитивно-поведенческая терапия», «Модификация поведения», «Обусловливание», «Тревога и тревожные расстройства», «Скиннер, Беррес Фредерик».

106

## ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Джейн посмотрела на свою 12-летнюю дочь Софи, которая болтала с подружкой по телефону. Она вспомнила, как Софи в первый раз пошла в школу — казалось, это было всего лишь вчера. Но сейчас заметно, что Софи взрослеет. Она стала расти гораздо быстрее; меняются очертания ее тела. Джейн обеспокоилась по поводу того, что эти физиологические перемены могут как-то сказаться на характере и поведении Софи, а также на их взаимоотношениях.

Переживания Джейн характерны для многих родителей, поскольку подростковый возраст — период полового созревания — в популярной литературе описывается как время частых нервных расстройств у детей, время их конфликтов с окружающими, в том числе с родителями. Это период физических и психологических перемен. Тело вырабатывает гормоны роста и половые гормоны, способствующие переходу организма во взрослое состояние. В некоторых случаях отношения между родителями и детьми и в самом деле становятся-

107

ся напряженными. Но особо волноваться не стоит, этот феномен несколько преувеличен; большинство подростков сохраняют нормальные отношения с родителями.

Американский психолог Эрик Эриксон рассматривал подростковый возраст как период становления личности, когда подростку приходится принимать важные решения — выбирать сферу дальнейшей деятельности, принимать какие-то религиозные убеждения, вырабатывать моральные принципы, правила поведения. Хотя на этом процесс становления личности не начинается и не заканчивается, в это время поиск собственного «я» особенно важен. Люди, после периода исканий осознавшие себя как личность, демонстрируют в дальнейшем определенные положительные качества. Они более независимы от окружающих, самостоятельны, обладают самоуважением, хорошо относятся к своим родителям.

В целом подростки, в отличие от детей, стремятся проводить меньше времени в кругу семьи и больше со своими друзьями-ровесниками. Конечно, давление, оказываемое со стороны ровесников, часто побуждает подростка действовать определенным образом, но в то же время он старается выбрать товарищей по своим собственным интересам.

См. также статьи «Когнитивное развитие», «Нравственное развитие», «Привязанность», «Социальное развитие».



## ПОЛ И РОД

Ширли побывала в гостях у сестры и повидала двух своих племянников. Позже вечером она поделилась своими впечатлениями с мужем: «Знаешь, они такие непоседы. Не могут посидеть спокойно и двух минут; им нужно обязательно идти играть в футбол. Мальчишки есть мальчишки». Ширли имеет определенные представления о том, какой тип поведения свойствен мальчикам, а какой девочкам. Такие стандартные убеждения и представления называются стереотипами половых ролей (или родовых ролей). Существуют ли доказательства того, что такие стереотипы поведения действительно основаны на физиологических различиях между мальчиками и девочками?

Исследования, посвященные различиям в способностях, демонстрируемых представителями разных полов, показали, что существует больше сходства, чем различий. Несмотря на тот факт, что различие между полами на самом деле невелико, во многих культурах девочек и мальчиков стараются приучить к

109

различным типам поведения. Например, девочек учат быть тихими и впечатлительными, а мальчиков учат быть самоуверенными и храбрыми; считается, что мужчины должны быть более активными, чем женщины. Однако во многих странах, преимущественно индустриально развитых, различие в поведении представителей разных полов становится все менее выраженным. Некоторые психологи различают понятия «пол» и «род». Термин «пол» они употребляют в физиологическом смысле (наличие первичных и вторичных половых признаков), а термин «род» — в психологическом, как отнесение себя к тому или иному полу (половая самоидентификация). Представление о «роде» возникает у ребенка в два-три года и развивается по мере взросления, под воздействием социальных и культурных установок окружения, тогда как «пол» задан от рождения. В большинстве случаев «род» соответствует полу, но не всегда. Например, транссексуалы идентифицируют себя как представителей противоположного пола; в данном случае наблюдается различие между биологическим полом и психологической половой самоидентификацией.

См. также статьи «Половая самоидентификация», «Психология развития», «Стереотипы».

## ПОЛОВАЯ САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ

Семилетняя Ребекка и трехлетний Джеймс играют в переодевание. Джеймс надел туфли матери и ее старое платье, а Ребекка пытается накрасить губы помадой. К ним присоединяется их сестра, пятилетняя Мэри. Вдруг Джеймс говорит, что он будет мамой, когда вырастет. Ребекка называет его глупым. «Ты же мальчик, — говорит она, — и всегда будешь мальчиком». Мэри замечает: «Он будет мамой, если захочет. Переоденется, и все». Речь и умственные способности детей со временем претерпевают большие изменения. Развивается не только их восприятие мира и общества, но и восприятие людей как мужчин и женщин.

Ребекка, Джеймс и Мэри по-разному понимают, что такое быть мужчиной и женщиной. Было предложено несколько теорий, объясняющих процесс развития половой самоидентификации у детей. Лоренс Кольберг предположил, что дети проходят три стадии развития. На первой стадии, в возрасте от

111

двух до пяти лет, они учатся определять себя и других детей как мальчиков или девочек. Основная особенность второй стадии (возраст пять-шесть лет) — осознание того, что пол останется неизменным на протяжении всей жизни. Однако в то же время дети иногда не осознают, что то же самое относится и к другим людям. Например, некоторые считают, что если девочка оденется и будет вести себя как мальчик, то она станет мальчиком. На последней стадии развития дети понимают, что внешними действиями, например переодеванием, пола не изменить. Теория Альберта Бандуры и Уолтера Мишеля предполагает, что дети получают знание о половых ролях посредством наблюдения за тем,

как ведут себя мужчины и женщины.

См. также статьи «Пол и род», «Психология развития», «Социальное развитие», «Стереотипы».

## ПОСТТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

В последние два года Зара работала в ювелирном магазине, продающем дорогие украшения. Однажды вечером в магазин ворвались двое мужчин, вынули из-под одежды обрезы и направили на нее. Владелец магазина попытался включить сигнал тревоги, но один из бандитов выстрелил в него в упор. Другой приставил ружье прямо к лицу Зары и прокричал, чтобы она перекладывала все деньги и драгоценности в его сумку. Зару трясло от страха, но ей удалось выполнить то, что от нее просили. Затем один из бандитов стукнул ее прикладом по голове, и они выбежали из магазина. Когда прибыла «скорая помощь», хозяин был уже мертв.

Зару отвезли в больницу, и через пару месяцев ее раны зажили. Но психическое состояние оставляло желать лучшего. Она с трудом засыпала по ночам, ей было трудно сосредоточить свое внимание на чем-либо. С момента ограбления Зара не появлялась на работе, более того, старалась даже не подхо-

113

дить к месту происшествия. Раньше она часто встречалась с друзьями, обедала с ними в ресторанах, ходила в кино. После же ограбления общение с друзьями перестало доставлять ей удовольствие. Больше всего Зару мучило то, что она никак не могла перестать думать об ограблении, не покидавший ее образ хозяина магазина, лежащего в крови, заставлял переживать все снова и снова. Врачи признали у нее посттравматический стресс.

Симптомы посттравматического стресса возникают обычно вскоре после травмы или тяжелого потрясения, хотя иногда может пройти и несколько месяцев. Не удивительно, что посттравматический стресс часто встречается у солдат, побывавших в бою. Например, после войны во Вьетнаме от посттравматического стресса страдали многие американские солдаты. Одно из объяснений этого феномена заключается в том, что люди не могут до конца принять случившееся, осознать его в рамках привычной для них схемы представлений о мире. В результате информация о событии постоянно возвращается из памяти в область сознания в виде повторных переживаний и ночных кошмаров.

См. также статьи «Когнитивная психология», «Память», «Стресс», «Схемы и сценарии», «Эмоции».

## ПРЕДУБЕЖДЕНИЕ

Однажды Анжела заявила своим сослуживцам: «Старичье ни на что не годится. Никогда их не понимала. Они не могут водить машину, ничего не могут. Надо отбирать права начиная с 65 лет». Услышавшие такое были по-настоящему поражены и решили провести с девушкой серьезную беседу по поводу ее отношения к пожилым людям. У Анжелы предубеждение по отношению к старикам. Она не любит их из-за того, что они старые.

Человек, испытывающий предубеждение, обычно не любит каких-то людей только потому, что они принадлежат к определенной социальной группе.

Хотя слово «предубеждение» подразумевает отрицательное отношение, в некоторых случаях предубеждение может выражаться и в положительном отношении к кому-либо. Другими словами, человек может любить кого-то только потому, что тот принадлежит к определенной социальной группе.

115

Если бы Анжела сознательно обращалась со стариками хуже, чем с другими людьми, ее обвинили бы в дискриминации.

Дискриминация означает выраженное в поведении и поступках предубеждение против членов отдельной социальной группы.

Но откуда берется предубеждение?

Теория социальной идентичности, разработанная Генри Тайфелем, утверждает, что мы

осознаем свою личность и индивидуальность, помимо всего прочего, еще и посредством соотнесения себя с какой-то общностью людей. Все мы принадлежим к человеческой расе, к рабочему коллективу, к представителям женского или мужского пола, к религиозной общине и т. д.

Каждое из этих коллективных объединений снабжает нас различной социальной идентичностью.

Теория социальной идентичности также говорит о том, что мы испытываем потребность считать свои групповые ниши лучше, чем у других. Чем больше групп, к которым мы принадлежим, кажутся нам лучшими, тем в более выгодном свете мы рассматриваем и самих себя. Согласно теории социальной идентичности, именно эта потребность в качественном сравнении групп может привести к образованию предубеждений и дискриминации.

Возможно ли избавиться от социальных предубеждений?

116

Один из успешных методов их преодоления состоит в том, чтобы заставить людей из разных социальных групп работать сообща ради достижения общей цели.

См. также статьи «Социальная психология», «Стереотипы», «Установки», «Формирование впечатлений».

## ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

Почему с одними людьми мы проводим больше времени, чем с другими? Почему нас привлекают одни люди и не привлекают другие? Такими и подобными вопросами задаются психологи, изучающие межличностные отношения, в частности, интересующиеся феноменом привлекательности.

Существует ряд факторов, которые могут влиять на то, нравится нам или нет определенный человек. Одним из самых важных факторов в начальном периоде знакомства является внешняя привлекательность. Люди стремятся выбирать партнеров, обладающих той же степенью физической привлекательности, что и они. При этом риск быть отвергнутым уравнивается возможностью получить красивого партнера. Однако нет единого представления о привлекательности; у разных людей и в разных культурах существуют разные мнения на этот счет. То, в какой мере люди разделяют общие интересы и убеждения, также оказывает влияние на глубину их взаимоотношений. Человек старается прово-

118

дить больше времени с теми, кто разделяет его точку зрения на мир. Замечено также, что друг к другу тянутся люди, у которых достоинства и недостатки взаимно уравниваются. Например, покорные склонны сближаться с более активными и властными. На выбор партнера может оказывать влияние детский опыт, пережитый в рамках семьи. Теория привязанности предполагает, что модель поведения личности устанавливается в детстве и впоследствии формирует ожидаемые качества взаимоотношений. Человека чаще привлекают такие люди, поведение и склонности которых согласуются с его собственной моделью отношений. Эту модель в большой степени определяют взгляды членов семьи и друзей. Например, исследования показали, что в межэтнических отношениях одобрение или неодобрение со стороны друзей и родственников служит определяющим фактором.

См. также статьи «Близкие отношения», «Половая самоидентификация», «Привязанность», «Стереотипы».

## ПРИВЯЗАННОСТЬ

Элен два года, она сидит на полу, возясь со своими игрушками. Ее мать Джулия разговаривает, вспоминая прошлое, со своей школьной подругой, с которой не виделась много лет. Джулия уходит на кухню, чтобы приготовить кофе, а ее подруга приглядывает за Элен. Когда Джулия вышла из комнаты, подруге показалось, что девочка немного расстроилась. Наконец Джулия вернулась. Увидев мать, Элен подползла к ней и схватила за ногу. После того как Джулия обняла дочь, та снова поползла к игрушкам, а беседа подруг возобновилась.

Эта ситуация напоминает метод «ситуации с незнакомцем», который применяла Маргарет Айнсворт при исследовании поведения детей. Он состоял в том, что родитель выходил из комнаты, оставляя ребенка на несколько минут наедине с незнакомым человеком, затем возвращался. По поведению ребенка оценивали степень его привязанности к родителю. Привязанность бывает разных типов, из них основные — это уверенная и неуверенная

120

привязанность. Поведение, демонстрируемое Элен, характерно для уверенной привязанности. Она немного расстроилась, когда мать вышла, но быстро утешилась, когда та вернулась. Неуверенную привязанность делят на три вида. Первый — «необщительная привязанность», когда ребенок обычно не обращает внимания на родителя и избегает его после возвращения. Второй вид — «сопротивляющаяся привязанность», при которой для поведения ребенка характерно чередование влечения к родителю и отталкивания его. Наконец, третий вид — «неорганизованная привязанность»; в ней сочетаются элементы необщительной и сопротивляющейся привязанности, а также поведение, свидетельствующее о страхе и замешательстве.

Английский психиатр Джон Боулби предположил, что взаимодействие между опекуном (родителем, няней и т. д.) и ребенком ведет к образованию между ними эмоциональной связи, или привязанности. Чувство привязанности к опекунам вырабатывается у всех детей, причем привязанность к матери и отцу испытывает большинство из них. Характер этой связи, по всей видимости, оказывает важное воздействие на их дальнейшее психическое развитие.

См. также статьи «Когнитивное развитие», «Половая самоидентификация», «Психология развития», «Социальное развитие».

## ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЯ

Эстелла и ее муж собираются переехать в другой дом, побольше. Но сколько денег им стоит потратить на обмен и какой район города им выбрать? Кэрол и Боб не любят готовить и предпочитают обедать вне дома. В какой ресторан им пойти — с итальянской, китайской или французской кухней? Или просто купить готовые гамбургеры? Каждый день на протяжении всей жизни люди сталкиваются с многочисленными проблемами, и им приходится принимать какие-то решения. Некоторые из этих проблем относительно просты, другие же сложны. Принятие решения подразумевает достижение цели путем изменения текущей ситуации. Такой вид деятельности имеет цель и направление. Один из факторов, который может оказать влияние на механизм принятия решения, — опыт. В некоторых ситуациях опыт облегчает принятие решения. Это называется «положительным переносом». Например, Кэрол пытается завести машину, но аккумулятор разрядился и двигатель не запускает-

122

ся. Она уже встречалась с подобной проблемой и знает, что делать. У Кэрол в машине припасена пара толстых проводов; она подсоединяет их к аккумулятору машины мужа. Таким образом она заводит свою машину. Однако в других ситуациях наш опыт может только замедлить принятие решения. Примером тому может служить «функциональная фиксированность» — когда люди привыкают к традиционному использованию объектов. В одном эксперименте испытуемым предлагали прикрепить свечу к вертикальной доске и давали им коробку с гвоздями и спички. Чтобы выполнить поставленную задачу, им нужно было использовать коробку в качестве подпорки для свечи. Но в результате влияния предыдущего опыта большинство испытуемых восприняли коробку только как емкость для гвоздей и не решились задачу. Это пример «отрицательного переноса», когда опыт замедляет принятие решения или препятствует ему.

См. также статьи «Восприятие», «Когнитивная психология», «Память», «Экспериментальный метод».

## ПРОСОЦИАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Рано утром 13 марта 1964 года в Нью-Йорке Китти Геновез возвращалась домой с работы. Когда она подошла к своему многоквартирному дому, к ней приблизился мужчина с ножом в руке. Она попыталась убежать, но тот догнал ее, поймал и нанес удар. Китти закричала, позвала на помощь, и в окна квартир зажглись огни. Нападавший поначалу ретировался, но, когда никто так и не вышел, вернулся и бил Кити ножом до тех пор, пока она не умерла. Нападение длилось 45 минут. Позже выяснилось, что его свидетелями были 38 человек, и никто из них не вмешался. Только один позвонил в полицию. Этот случай послужил толчком к многочисленным исследованиям просоциального поведения.

Просоциальным поведением называют поведение человека в обстановке, при которой требуется оказать помощь другому. Такое поведение приносит выгоду нуждающемуся в помощи, но никак не сказывается на поло-

124

жении помогающего. Один из ключевых вопросов в деле Китти Геновез был следующим: почему в одних ситуациях посторонние спешат на помощь, а в других остаются безучастными? Джон Дарли и Бибб Латане в ряде экспериментов установили факторы, оказывающие влияние на поведение посторонних. Они предположили, что когда свидетелей ситуации, в которой требуется оказать кому-либо помощь, слишком много, то ответственность как бы распределяется между ними всеми. Исследователи назвали это «диффузией (рассеиванием) ответственности». В результате никто из свидетелей реальной помощи не оказывает, потому что не чувствует личной ответственности. Если же имеется только один свидетель, то ответственность как бы падает исключительно на него, и тогда вероятность его вмешательства увеличивается.

Дарли и Латане утверждали, что принятие свидетелем решения действовать — это всего лишь часть процесса. Даже если свидетель принял на себя ответственность за оказание помощи, он не может сделать ничего полезного, если не обладает необходимыми в данной ситуации навыками.

См. также статьи «Социальная психология», «Социальная фасилитация», «Стереотипы», «Установки».

## ПСИХОДИНАМИЧЕСКОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ПСИХОЛОГИИ

Психодинамическое направление в психологии берет начало в работах Зигмунда Фрейда. Идеи, высказанные Фрейдом, вдохновили многочисленных психологов, некоторые из которых следовали им буквально, другие же построили на их основе собственные теории. Термин «психодинамическая психология» охватывает все направления в психологии, которые главное внимание уделяют содержанию бессознательной части нашей психики. Большинство психологов признают, что не все наши переживания и не весь наш опыт представлены в сфере сознательного. Однако фрейдистскую концепцию динамического бессознательного, то есть такого бессознательного, которое управляет нами и подталкивает к определенному поведению, разделяют далеко не все психологи.

Термины «психоанализ» и «психоаналитический» относятся к изначальной концепции человеческого сознания и представлениям о психотерапии, которые были разработаны Фрейдом.

126

Важное положение психодинамического направления заключается в том, что наш детский опыт и наши детские переживания оказывают значительное влияние на наше поведение во взрослом возрасте. Возьмем, например, такой случай. Майка привлекают самостоятельные, преуспевающие женщины, но когда дело доходит до серьезных отношений с такой женщиной, он теряет к ней интерес и их знакомство заканчивается. Такой образ поведения повторялся неоднократно, так что Майк решил обратиться к психотерапевту. Во время терапии выяснилось, что мать Майка была очень преуспевающей деловой женщиной и на своего ребенка обращала мало внимания. Во взрослом возрасте его привлекали женщины,



похожие на мать, но в то же время он боялся, что, подобно матери, они не будут уделять ему внимание и в конце концов бросят.

Психодинамический подход в психологии подразумевает, что ни один наш поступок не является случайным. Все наше поведение мотивировано и имеет определенные цели, хотя сознательно мы можем и не представлять, какие мотивы нами движут.

Психодинамическое направление породило ряд теорий развития личности и различные формы психотерапии.

См. также статьи «Клиническая психология», «Личность», «Психотерапия», «Фрейд, Зигмунд», «Юнг, Карл Густав».

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

Как измерить личностные черты, способность к чтению, способность ориентироваться в пространстве и другие психологические особенности? Можно, в частности, использовать различные тесты, которые психологи разработали как раз для того, чтобы измерять способности человека. Эти тесты называют еще «психометрическими».

Тесты широко используются в психологии, особенно в клинической и психологии труда. В клинической психологии тесты можно применять для постановки диагноза. С их помощью часто обследуют больных, получивших повреждение мозга. При этом важно выяснить, каким умственным и психическим способностям нанесен ущерб. Психологические тесты могут играть важную роль при выяснении специфических проблем, с которыми сталкиваются люди, получившие повреждение мозга. Затем полученную информацию используют для определения метода лечения.

128

Джека включили в список кандидатов на управленческую должность. Оказалось, что отбор будет проводиться целый день. Утром он пройдет тесты, а после полудня состоится собеседование. Джек немного беспокоится по поводу тестов и хочет узнать о них побольше. Скорее всего, он будет проходить два теста — один на выяснение личностных качеств, а другой — на определение умственных способностей. Одна из посылок, лежащих в основе проведения таких психологических тестов, заключается в том, что по их результатам судят о пригодности к той или иной должности. Если тест нужен для чего-то другого, тогда его не следует применять. Хороший тест должен быть надежным и валидным (адекватным). Другими словами, человек должен показывать сходные результаты при неоднократных проверках (надежность), и тест должен измерять именно то, что он призван измерять (валидность).

Психологические тесты может проводить не всякий; большинство из них проходят под руководством профессионального психолога, имеющего необходимые опыт и знания.

См. также статьи «Коэффициент умственного развития», «Клиническая психология», «Личность», «Надежность и валидность», «Психология труда».

## ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

Лесли и Патрику уже давно за пятьдесят. Оба они имеют избыточный вес и не занимаются физическими упражнениями. Их отцы умерли на седьмом десятке жизни от сердечного приступа. После встречи нового тысячелетия друзья решили сбросить вес и заниматься гимнастикой. В течение следующих месяцев Лесли твердо придерживался принятого решения и сбросил около 9 килограммов, а Патрик почти не изменил свой образ жизни. Психология здоровья занимается исследованием психологических факторов, связанных с состоянием здоровья; в конкретных случаях она выясняет, почему одни люди стараются придерживаться здорового образа жизни, а другие нет. Одна из моделей, объясняющих такое поведение, — теория убежденности. Согласно этой теории, решающими факторами, определяющими поведение человека, являются убежденность в том, что существуют методы лечения данного заболевания или поддержания хорошей физической формы, а также вера в эффективность этих

130

методов. Так что разницу в поведении между Лесли и Патриком можно объяснить следующим образом. Лесли верит в то, что существует риск сердечного приступа с серьезными последствиями как для него самого, так и для его семьи. Он полагает, что предложенная диета и физические нагрузки являются эффективными методами и ему нетрудно их придерживаться. Патрик же не верит в то, что ему что-то угрожает, и поэтому думает, что диета и физические упражнения являются лишь пустой тратой его драгоценного времени.

Одним из стимулов развития психологии здоровья послужила смена причин, по которым умирают люди в западных странах. В начале XX века основными причинами смерти были такие болезни, как туберкулез, дифтерия и грипп. В начале XXI века основной причиной смерти в Европе служат болезни сердечно-сосудистой системы. Было сделано предположение, что в 50 процентах случаев люди умирают из-за неправильного образа жизни. Одна из задач психологии здоровья — найти способы, которые могли бы убедить людей вести здоровый образ жизни.

См. также статьи «Биопсихология», «Клиническая психология», «Контролирование стрессовых ситуаций», «Стресс», «Тревога и тревожные расстройства» .

## ПСИХОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ

Джейн наблюдала за тем, как двое ее детей, десятилетний Джошуа и девятилетняя Амалия, прекрасным осенним днем играют в саду. Джошуа качался на качелях, а Амалия встретила подружку, и они говорили о любимой поп-группе. Вдруг Джошуа спрыгнул с качелей, схватил пригоршню листьев и без всякой видимой причины бросил их в Амалию с подружкой. Джейн задумалась над тем, почему Джошуа так поступил и что ей следует сделать. В школе он постоянно толкает других детей, ведет себя агрессивно, мешает проводить уроки. Амалия же, наоборот, ведет себя спокойно, у нее много друзей, и она любит с ними общаться. В голове у Джейн промелькнули беспокойные мысли. Определяется ли поведение Джошуа наследственностью, или она неправильно его воспитывала? Почему Джошуа и Амалия такие разные? Вопросы, которые задает себе Джейн, типичны для многих родителей, и ответы на них дать весьма трудно.

132

Психология развития изучает, как и почему люди изменяются на протяжении своей жизни. Один из вопросов, привлечших к себе особое внимание психологов, был таким: какое влияние на развитие личности оказывают генетические факторы и факторы окружения? Часто такой вопрос называют проблемой «природа против наследственности». В случае с Джошуа и Амалией трудно сказать, чем обусловлено их поведение — биологией или воспитанием. Джошуа вполне может иметь биологические предпосылки агрессивного поведения, а Амалия — биологические предпосылки спокойного поведения. С другой стороны, поведение Джошуа может являться ответной реакцией на непоследовательные действия отца, если тот, например, наказывает его не по существу и не обращает внимания на его по-настоящему грубые выходки; при этом Амалию не наказывают никогда.

См. также статьи «Когнитивная психология», «Когнитивное развитие», «Подростковый возраст», «Развитие речи», «Социальная психология», «Социальное развитие».

## ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА

Чарлз О'Риган — управляющий компанией, насчитывающей 300 сотрудников. Он хочет изменить структуру сбыта товаров. При этом некоторые из сотрудников отдела сбыта должны быть повышены в должности и стать помощниками управляющего, а на их место нужно нанять новых работников. Как Чарлзу выбрать нужных людей для повышения и как сделать так, чтобы сотрудники отдела сбыта эффективно осуществляли новую политику фирмы?

Назначение сотрудников на новую должность и подбор персонала — вопросы, относящиеся к сфере деятельности психолога труда и организации работы. Одна из

основных задач при подборе персонала — оценить возможности будущих сотрудников и их способность к профессиональному росту. В идеальном случае подбор должен начинаться с проведения анализа данной работы, чтобы определить, какие качества необходимы для ее успешного выполнения. На следующем этапе проводятся опрос и оценка кандидатов

134

с целью определения степени их пригодности для данного вида работы. Опрос включает в себя выполнение заданий, с которыми сотрудник может столкнуться на своем будущем рабочем месте. Например, кандидатам в помощники управляющего могут предложить оценить ряд задач и определить из них приоритетные для фирмы. С помощью других методов измеряют психологические качества, такие, как интеллект и черты характера, от которых предположительно зависит успешное выполнение данной работы. Психология труда охватывает не только вопросы подбора и оценки способностей персонала; она связана с изучением психологических аспектов трудовой деятельности в широком смысле. Помимо всего прочего, она занимается разработкой обучающих программ и борьбой со стрессами.

В различных странах приняты различные термины для описания этой области психологии. Например, достаточно широко используются такие термины, как «индустриальная психология», «психология занятий», «психология труда и организации работы», а также «организационная психология».

См. также статьи «Психология здоровья», «Психологические тесты», «Стресс», «Удовлетворение от работы».

## ПСИХОТЕРАПИЯ

Психотерапия — это форма социального взаимодействия, которая имеет место между человеком, нуждающимся в психологической помощи, и специалистом. Психотерапия отличается от помощи, оказываемой друзьями и членами семьи в трудные периоды жизни, поскольку она подразумевает общение с профессионалом. Существует много разных видов психотерапии; в широком смысле можно провести различие между видами терапии, ориентированными на понимание сути проблемы, и видами терапии, ориентированными на действие.

Виды терапии, ориентированные на понимание сути проблемы, ставят своей целью помочь людям понять причину их психологических нарушений; к ним принадлежат гуманистическая терапия и психодинамическая терапия. Виды терапии, ориентированные на действие, такие, как когнитивно-бихевиориальная терапия, более активно помогают людям изменить поведение и образ мышления. Наряду с порой большими различиями есть

136

принципы, общепринятые во всех терапевтических системах. Например, все психотерапевты едины во мнении, что терапия будет эффективней, если ее проводить в спокойной и доверительной атмосфере.

Психотерапия не обязательно проводится с отдельными людьми, во многих ситуациях психотерапевту предпочтительнее заниматься с группой. Она может состоять из нескольких не имеющих отношения друг к другу лиц, выбранных психотерапевтом, или из людей с общими проблемами внутри учреждения (например, больницы или тюрьмы), из членов одной семьи или быть даже группой взаимопомощи. Существует много видов как индивидуальной, так и групповой терапии.

Одна из причин, по которым групповая терапия в последнее время стала такой популярной, заключается в признании того факта, что многие психологические проблемы коренятся в отношении человека с окружающими. Следовательно, важной альтернативой индивидуальной терапии является такой вид терапии, при котором пациент будет стараться решить свои проблемы в кругу заинтересованных в том же лиц.

См. также статьи «Депрессия», «Клиническая психология», «Психодинамическое направление в психологии», «Тревога и тревожные расстройства», «Фрейд, Зигмунд», «Шизофрения».

## РАЗВИТИЕ РЕЧИ

Родители Жаклин хранят дома большое количество видеокассет, на которых записан процесс ее взросления. Однажды они решили посмотреть некоторые из них. Помимо всего прочего, их поразило, насколько быстро развивалась речь Жаклин в первые несколько лет жизни. В шесть месяцев она начала бормотать и составлять цепочки простых слогов, вроде «да-да-да-да» и «ба-ба-ба-ба». К тому моменту, когда ей исполнился год, она могла произносить отдельные слова, такие, как «нет», «сок», «еще». Родители Жаклин со смехом вспомнили тот период, когда она называла все, что имеет четыре ноги, «киса», а всех мужчин — «папа». Такого рода ошибки характерны для всех детей. В два с половиной года Жаклин научилась соединять слова для построения таких высказываний, как «съесть печенье», «собачка бежит», «еще сока». К пяти годам она употребляла грамматически правильные предложения, выражающие самые разнообразные мысли. Считается, что к

шести го-

дам обычный ребенок имеет словарный запас приблизительно в 14 000 слов. Жаклин — обычный ребенок, и развитие речи у нее шло, как и у большинства детей.

Существует несколько теорий, объясняющих процесс освоения языка детьми. Две наиболее известные из них — теории Берреса Скиннера и Ноама Хомски. Скиннер считал, что дети обучаются языку посредством вознаграждения и подкрепления. Когда ребенок издает звуки, похожие на слова, родители их вознаграждают — например, улыбаются и обнимают. Это увеличивает вероятность повторения тех же звуков. Так что освоение речи, согласно этой теории, зависит от окружения. Хомски же полагал, что дети имеют врожденное «устройство овладения языком», которое облегчает процесс развития речи.

См. также статьи «Невербальная коммуникация», «Обусловливание», «Психология развития», «Скиннер, Беррес Фредерик», «Хомски, Ноам».

## САМООЦЕНКА

Тим и Рут медики. Тим всегда сомневается в своих способностях как врача, Рут же всегда уверена в своем умении поставить диагноз и назначить эффективный и подходящий метод лечения. В трудных случаях Тим волнуется и часто откладывает постановку диагноза. Рут же без труда справляется со сложными случаями и не думает, что они чем-то сильно отличаются от повседневных ситуаций. Тим и Рут имеют разные самооценки.

Степень самооценки (самоэффективность) — концепция, разработанная Альбертом Бандурой, она означает способность человека оценить свои силы и умение справляться со специфическими проблемами. Особенно Бандуру интересовало отношение между самооценкой и поведением. В случае с Рут и Тимом самооценка относится к их вере в свое профессиональное мастерство. Уровень самооценки человека не всегда постоянен, он зависит от конкретных ситуаций. Например, Тим может не доверять своим способностям как

врача,

но может быть уверенным в том, что он прекрасно катается на лыжах и хорошо играет на фортепьяно.

Существует ряд факторов, влияющих на степень самооценки человека в определенной ситуации. В их число входит и опыт человека в подобных ситуациях. Если Тиму в прошлом сопутствовал успех, то он, вероятнее всего, будет иметь более высокий уровень самооценки, чем в том случае, если бы в прошлом он часто сталкивался с неудачами. Самооценка зависит и от того, что другие люди говорят о наших способностях. Если они утверждают, что в данной области вы имеете способности, то, скорее всего, вы также будете оценивать себя положительно в этом аспекте. Если на уровень самооценки могут влиять другие люди, значит, он не является фиксированным. Согласно некоторым предположениям, некоторые фобии, например боязнь змей, рассматриваются как реакция на низкий уровень самооценки. Другими словами, люди боятся из-за того, что не уверены в своих силах справиться со

змеями. Один из методов лечения фобий состоит в том, чтобы пациент обрел уверенность в себе и осознал, что он может справиться с объектом фобии.

См. также статьи «Бандура, Альберт», «Контролирование стрессовых ситуаций», «Социальная психология», «Стресс», «Тревога и тревожные расстройства».

## **СВИДЕТЕЛЬСТВО ОЧЕВИДЦА**

Высказывание «Я видел это собственными глазами» часто вызывает доверие и убеждает окружающих, что человек говорит правду о том или ином конкретном событии. Во многих криминальных случаях при вынесении обвинения полагаются на слова очевидца — но можно ли полностью доверять такому свидетельству? Этот вопрос имеет большое значение, так как многие присяжные и судьи с готовностью принимают на веру то, что говорит очевидец.

Психологи установили, что при определенных условиях память человека довольно легко искажает события. Для проверки точности слов очевидцев был проведен ряд экспериментов. В типичном эксперименте участникам демонстрировали короткий фильм, повествующий о конкретном инциденте, например о столкновении автомобилей. Затем экспериментатор задавал участникам специфические вопросы по поводу этого инцидента. В экспериментах, проведенных Элизабет Лотус и ее коллегами, исследовалось влияние кажущихся на

142

первый взгляд небольших изменений в форме вопросов. Например, после просмотра фильма о дорожном происшествии одну группу зрителей спрашивали: «С какой приблизительно скоростью ехали машины, когда они столкнулись друг с другом?» Другой группе задавали вопрос: «С какой приблизительно скоростью ехали машины, когда они врезались друг в друга?» Относительно незаметная замена слова «столкнулись» на слово «врезались» оказала значительное влияние на ответы, данные членами разных групп. Когда использовали глагол «врезаться», участники давали завышенные оценки скорости автомобилей по сравнению с членами той группы, где употреблялся глагол «столкнуться». Некоторые из них рассказали даже о разбитом стекле, хотя ничего подобного в фильме не было.

Свидетельства очевидца могут быть искажены и другим образом. Например, бывает, человек уверен, что при определенных обстоятельствах должно произойти какое-либо конкретное событие; эта уверенность, скорее всего, вызвана его воспоминаниями о том, что реально случилось в прошлом.

Все обнаруженные закономерности могут привести к изменениям судебной системы.

См. также статьи «Забывание», «Ложные воспоминания», «Эпизодическая, семантическая и процедурная память», «Эффекты первичности и новизны».

## **СКИННЕР, БЕРРЕС ФРЕДЕРИК**

Американский психолог Беррес Фредерик Скиннер (1903—1990) родился и вырос в небольшом провинциальном городке Саскуэханна (штат Пенсильвания). В колледже он изучал английскую литературу и собирался стать писателем. После окончания колледжа он в течение года пытался зарабатывать на жизнь литературой, но понял, что его таланты лежат в другой области. Скиннер стал одним из самых известных представителей бихевиоризма. Бихевиористы полагают, что поскольку мы не имеем непосредственного доступа к сознанию и бессознательному других людей, то психология должна исследовать только наблюдаемое поведение.

Скиннер проводил много опытов с животными, такими, как голуби и крысы. Для экспериментов по изучению роли подкрепления в поведении он придумал приспособление, которое сейчас называют «скиннеровским ящиком». Это приспособление представляет собой ящик с механизмом подачи корма и кнопкой (или ры-

144

чагом). Если надавить на кнопку, то в кормушку поступает порция пищи. Когда голубей или крыс впервые помещали в такой ящик, то они, конечно же, вовсе не стремились



нажимать на кнопку. Чтобы они это делали, их поведение старались постепенно изменить. Это был долгий и тщательно продуманный процесс. Для начала в ящик бросали корм только тогда, когда животное подходило к кнопке. Затем наступал период, когда животное вознаграждали кормом, только если оно касалось кнопки; и, наконец, на последней стадии эксперимента оно получало еду, лишь нажимая на кнопку. При помощи этого метода Скиннер добился потрясающих результатов и научил голубей выполнять сложные действия. Во время Второй мировой войны он научил трех голубей запускать ракету. Однако проект закрыли (вероятно, в пользу атомной бомбы).

Одна из основных идей Скиннера заключается в том, что наше поведение определяется внешней средой. Для определения поведения, которое имеет целью оказать воздействие на окружение, использовался термин «оперантное поведение». Открывание двери для кого-либо, удерживание рук партнера и просьба о помощи — все это примеры оперантного поведения.

См. также статьи «Бихевиоризм», «Модификация поведения», «Обусловливание», «Поведенческая терапия», «Развитие речи», «Хомски, Ноам».

## СЛАБОУМИЕ

Дерек играл в гольф с тремя своими друзьями. Он должен был играть первым и послал мяч далеко вперед. За ним сыграли его друзья, после чего Дерек снова поставил мяч на начальную метку. Друзья напомнили ему, что он уже сделал первый удар. Так повторялось пять раз, пока они не закончили партию. На всем ее протяжении, пока Дерек ждал, когда его друзья закончат свои ходы, он забывал о том, что сам уже сделал ход. Дерек страдает болезнью Альцгеймера, одной из наиболее распространенных форм слабоумия.

Слабоумие — общий термин, означающий прогрессивное ухудшение интеллекта, эмоционального восприятия и моторных функций. Почти половина всех случаев слабоумия приходится на болезнь Альцгеймера. Другой причиной слабоумия могут быть множественные инсульты (или инфаркты), разрушающие разные части головного мозга. Люди, страдающие СПИДом, также подвержены риску слабоумия, поскольку в некоторых случаях вирус действует непосредственно на мозг.

146

До сих пор точно не ясно, что служит причиной болезни Альцгеймера; вполне может быть, что существуют три формы этой болезни, вызываемые различными причинами. Есть свидетельства того, что она передается по наследству, то есть является генетически обусловленным заболеванием. Дальнейшие доказательства влияния генетического фактора были получены при исследовании людей, страдающих болезнью Дауна (обусловленной генетическими нарушениями), у многих из которых наблюдались симптомы, схожие с симптомами болезни Альцгеймера среди лиц среднего возраста. Однако болезнь Альцгеймера иногда развивается и у людей, не имеющих родственников с подобными нарушениями. Было сделано предположение, что эта болезнь может являться и результатом черепно-мозговых травм. Например, у некоторых боксеров наблюдаются нарушения мозговой деятельности, схожие с теми, какие бывают у страдающих болезнью Альцгеймера. Диагностировать эту болезнь достаточно трудно, так как ее симптомы схожи с симптомами других типов слабоумия. Точный диагноз можно поставить, только исследуя мозг больного при вскрытии.

См. также статьи «Биопсихология», «Клиническая психология», «Нейроны», «Старение», «Строение мозга».

## СНОВИДЕНИЯ

Сновидения являются обычным явлением повседневной жизни, но их функция и процесс остаются до некоторой степени неизвестными. Фрейд утверждал, что все психические процессы, в том числе и сновидения, имеют значение. Он предположил, что во всех наших снах отражаются подсознательные желания. Фрейд различал реальное содержание снов и их

подтекст, который он называл латентным содержанием. Согласно Фрейду, латентное содержание снов можно выяснить при помощи психоанализа — методом свободных ассоциаций. Испытуемый при этом должен говорить первое пришедшее ему на ум слово в ответ на сообщение о различных стадиях его сновидения.

Когда-то полагали, что сновидения возникают только в определенной стадии сна, называемой стадией «быстрого движения глаз» (БДГ). Люди, просыпающиеся во время стадии БДГ, могли вспомнить, что им снилось, в 80 процентах случаев. Но оказалось, что сновидения возникают и на других стадиях

148

сна. Тем не менее связь между стадией БДГ и сновидениями сделала возможным применение техники исследования сновидений. Если полагаться только на то, что человек вспоминает после естественного пробуждения, то исследования будут длиться долго, поскольку обычно запоминаются лишь два-три сновидения за неделю. Но если исследовать спящего в лаборатории и периодически будить на стадии БДГ, то только за одну ночь можно записать несколько сновидений. Из разных фактов становится ясно, что события, тревоги и переживания прошедшего дня оказывают большое воздействие на содержание сновидений человека. Например, в одном исследовании людям раздавали списки фраз, чтобы они прочли их перед сном, и оказалось, что содержание фраз так или иначе отображается в сновидениях. Причем во многих случаях содержание фраз оказалось значительно искажено. Например, фраза «Меч вынимают из ножен» отобразилась во сне в виде пробки, которую человек пытался вытянуть из бутылки. Биологический подход предполагает, что сновидения являются результатом деятельности мозга, интерпретирующего спонтанные процессы, возникающие в различных его частях во время сна.

См. также статьи «Биопсихология», «Когнитивная психология», «Сон», «Фрейд, Зигмунд».

## СОЗНАНИЕ

Ронни играл в футбол и получил удар в голову. Следующее, что он помнит, это как кто-то сказал: «Не волнуйтесь, он в сознании». Но что значит «потерять сознание»? Что такое вообще сознание? Уильям Джемс на заре XX века предположил, что сознание — это постоянно меняющийся поток осведомленности о внутренних состояниях и внешних событиях, которые мы переживаем во время бодрствования. Сознание подразумевает, что мы осознаем наши мысли, чувства и ощущения.

Было сделано предположение, что сознание выполняет функции наблюдения за нашим «я» и за окружающей средой, а также контролирует наши мысли и поведение. Сознание постоянно переходит с внешнего мира на внутренний. Как знает любой, кому приходилось заниматься скучной работой, мечты и фантазии составляют часть нашего обычного состояния бодрствования. Некоторые из них связаны с планированием будущих событий и действий, а другие являются чистой игрой воображения.

150

Фрейд различал два типа подсознательных процессов: «предсознательные» мысли и процессы можно осознать, если обратить на них внимание, тогда как бессознательные мысли и процессы для сознания более или менее недоступны. Это различие привело к исследованию влияния, которое оказывает на нас демонстрация образов, «мелькающих» слишком быстро, чтобы быть осознанными. Оказалось, что бессознательно фиксируемые образы действительно могут оказывать влияние на настроение и мысли человека. Например, быстрая демонстрация счастливого или печального лица действовала на людей так же, как и другие показываемые им картинки. Иногда подобные скрытые кадры пытались использовать в рекламных кампаниях, но воздействие такой «скрытой информации» не очень велико и, по всей видимости, не оказывает существенного влияния на поведение потребителей.

См. также статьи «Вытеснение», «Джемс, Уильям», «Сновидения», «Сон», «Фрейд, Зигмунд».

## СОН

По приблизительным подсчетам, мы тратим на сон около 30 процентов всей своей жизни. Это значит, что если нам посчастливится отметить семидесятилетний юбилей, то окажется, что мы проспали 21 год. Несмотря на огромное количество исследований, посвященных сну, до сих пор нет единого представления о его функции. Ясно одно: если лишить человека сна, то это приведет к ряду негативных последствий. Например, при недостатке сна ослабляется иммунная система, и человек становится более подвержен заболеваниям. Кроме того, у людей, которые не спали больше суток, могут возникнуть галлюцинации.

Одним из устройств, применяемых при исследовании сна, является электроэнцефалограф, он записывает электроэнцефалограмму (сокращенно ЭЭГ). Для этого к различным участкам головы присоединяют электроды и регистрируют биоэлектрическую активность мозга. При помощи этой технологии можно определить различные стадии обычно-

152

го ночного сна. Первая стадия свидетельствует о переходе из состояния бодрствования в состояние сна; она сопровождается снижением ритма сердцебиения и ослаблением напряжения мышц. Эта стадия относительно недолгая: длится всего несколько минут. После того как человек заснет, он проходит через циклический ряд стадий, повторяемый приблизительно через 90 минут. В этом цикле бывают стадии поверхностного сна, когда человека легко разбудить, и стадии глубокого сна, когда разбудить его труднее. В среднем во время ночного сна проходит шесть-семь таких циклов. Одна из стадий цикла характеризуется быстрыми движениями глаз (БДГ), и ее часто называют БДГ-фазой или БДГ-сном. В каждом последующем цикле длительность БДГ-фазы увеличивается, так что за пару часов до пробуждения большую часть времени человек проводит в БДГ-фазе. По всей видимости, основная часть сновидений приходится на БДГ-фазу, хотя это не единственная стадия сна, когда нам что-то снится. Обнаружено, что люди видят сны и во время других стадий.

См. также статьи «Биопсихология», «Нейромедиаторы», «Сновидения», «Строение мозга».

## СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Почему мы стремимся к общению с одними людьми, а другие нас не привлекают? Почему некоторые люди настроены с предубеждением по отношению к другим? Какими факторами определяется агрессивное поведение человека? Настоящими лидерами рождаются или становятся? Эти и другие подобные вопросы ставит перед собой социальная психология. Это направление в психологии занято изучением факторов, влияющих на наш образ мышления и наше поведение в обществе.

Хотя факторов, определяющих наше поведение в обществе, довольно много, все они могут быть отнесены к одной из трех категорий, описанных ниже.

Во-первых, значительное влияние на наше поведение оказывают характер и поведение других людей. Например, если человек старается пройти без очереди, то он вызывает негативную реакцию у тех, кто в ней стоит. Кроме того, внешний вид и одежда человека также

154

могут оказать влияние на то, как другие люди будут оценивать его.

Во-вторых, на социальное поведение человека сильно влияют его образ мыслей и то, как он воспринимает события и ситуации. Например, если вы лежите в больнице, а ваша подруга обещала вас посетить и не приехала, то вы, скорее всего, рассердитесь или расстроитесь оттого, что она так поступила. Позже, когда вас уже выписали и вы находитесь дома, к вам приходит та же подруга, извиняется и объясняет, что не смогла посетить вас в больнице, потому что у нее неожиданно заболела мать и ей пришлось ухаживать за ней. Как вы поступите? Ваши поступки будут зависеть от того, как ваша подруга вела себя в прошлом. Если на нее всегда можно было положиться, то вы простите ее гораздо охотнее, чем если бы

она все время нарушала обещания. Другими словами, ваши воспоминания о поступках, совершенных человеком в прошлом, играют важную роль в определении вашего поведения в настоящий момент.

Третий фактор, оказывающий сильное воздействие на поведение человека, — это фактор культурный.

См. также статьи «Агрессия», «Близкие отношения», «Предубеждение», «Привлекательность», «Просоциальное поведение», «Социальная фасилитация», «Стереотипы».

## СОЦИАЛЬНАЯ ФАСИЛИТАЦИЯ

Представьте себе следующую ситуацию. Вы дома приводите в порядок вещи на полках и во время этого занятия в комнату кто-то входит. Окажет ли присутствие другого человека какое-либо влияние на ваше поведение? Подобным вопросом задался Норман Трипплетт, проведя еще в 1897 году один из первых психологических экспериментов. Он наблюдал за тем, насколько быстро дети наматывали леску на катушку в различных условиях. Иногда их оставляли наедине с самими собой, а иногда они оказывались в комнате рядом с другими детьми, выполнявшими ту же задачу. Трипплетт установил, что в обществе других детей испытуемые работали быстрее, чем в одиночестве.

Последующие исследования эффективности выполнения различных задач, например умножения чисел, подтвердили открытие Трипплетта. Однако вскоре стало ясно, что людям, находящимся рядом с испытуемым, не обязательно выполнять ту же задачу.

156

Далее простое присутствие в комнате другого человека сказывалось на деятельности испытуемого положительным образом. Этот эффект называли социальной фасилитацией (от англ. *facilitate* — облегчать). Интересно, что это явление можно наблюдать и среди животных. Тараканы, например, быстрее убегают от яркого света группой, чем поодиночке. Другие исследования показали, что присутствие людей может оказывать и отрицательное воздействие. Как объяснить эти противоречивые факты? Согласно одному из предположений, простое присутствие других людей повышает наш общий физический тонус. В результате нам легче выполнять простые задания или задания, с которыми мы хорошо знакомы, но это не относится к трудным и незнакомым видам деятельности. Второе объяснение предполагает, что истинная причина повышения физического тонуса состоит не просто в присутствии других людей, а в озабоченности тем, что они оценивают наше поведение. В экспериментах, где такую озабоченность пытались уменьшить (например, завязывали глаза присутствующим), эффект социальной фасилитации был значительно ослаблен.

См. также статьи «Группы», «Просоциальное поведение», «Психология труда», «Социальная психология», «Спортивная психология».

## СОЦИАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

В первые годы жизни дети учатся взаимодействовать с другими людьми и поддерживать взаимоотношения с ними. Они постепенно понимают, как вести себя в различных социальных учреждениях, таких, например, как школа. Социальным развитием называется процесс обучения отношениям с окружающими и развитие личности ребенка.

Ребенок вступает в социальные отношения сразу же после рождения, и длятся они всю жизнь. Эрик Эриксон предложил теорию социального развития, в которой утверждал, что человек как общественное существо на протяжении своей жизни проходит ряд этапов. Эти этапы он назвал психологическими стадиями. На каждой стадии людям приходится преодолевать специфические задачи, развивать типы отношений, свойственные этому возрасту. Согласно Эриксону, если люди не справляются с поставленными перед ними задачами, то это приводит к нарушениям психики.

158

Первая стадия охватывает первые 18 месяцев жизни; в течение этого периода ребенок

развивает чувство доверия по отношению к окружающим. Вторая стадия развития начинается в два-три года. В это время у детей развивается чувство независимости, и они начинают рассматривать себя как отдельную личность. В период от семи до одиннадцати лет дети начинают сравнивать себя с другими детьми — сравнивают способности, одежду, популярность и т. д. Следующая стадия, подростковая, согласно Эриксону, является этапом, когда у детей появляется чувство индивидуальности. Этот период переходит в ранний взрослый период, когда развивается способность поддерживать длительные близкие отношения с окружающими. Основная задача среднего возраста — создание того, что окажется ценным для общества. Последняя стадия, период старения, — это время, когда, согласно Эриксону, люди оглядываются на прожитую жизнь либо с чувством удовлетворения, либо с сожалением и разочарованием.

См. также статьи «Когнитивное развитие», «Подростковый возраст», «Привязанность», «Психология развития», «Социальная психология».

## СПОРТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

На тренировках Мишель может попасть баскетбольным мячом в корзину практически с любого расстояния, но, когда дело доходит до игры, все меняется. Если команда выигрывает, то никаких проблем не возникает, но если команда проигрывает или игра складывается трудно, то Мишель не может подавить волнения и не попадает в кольцо даже с удачной позиции. В результате команда проиграла несколько игр, где ситуация была неопределенной и она могла бы выиграть. Члены команды поняли, в чем тут дело, и во время игры стараются не пасовать Мишель. Через некоторое время Мишель начала подумывать о том, чтобы бросить баскетбол. В конечном итоге тренер обратился за помощью к спортивному психологу.

Спортивные психологи помогают отдельным спортсменам и членам команды изменить поведение и улучшить спортивные показатели. В случае с Мишель спортивный пси-

160

холог, скорее всего, начнет с того, что задаст ей вопросы: какие чувства она испытывает во время тренировок и во время игры? на ее взгляд, проявляется разница в ощущениях?

Возможно, Мишель страдает от разновидности тревожного расстройства: она боится конкуренции, и это мешает ей сосредоточиться во время игры.

Существует ряд методов, которые могут помочь Мишель преодолеть волнение во время игры. Это и аутогенные упражнения, и техника визуализации.

Задачи спортивного психолога не ограничиваются работой лишь с отдельным спортсменом, поскольку поведение других игроков и тренера также может оказывать влияние на психологическое состояние его пациента. Например, если тренер постоянно твердит Мишель, что игра очень важная и что она должна внести свой вклад в победу, то ее волнение может только усилиться и оказать негативное воздействие на ее поведение.

Спортивная психология возникла относительно недавно и быстро развивается. В 1976 году Олимпийский комитет США впервые рекомендовал включать в состав сборных психологов.

К 1984 году психологическая помощь оказывалась членам сборной США в обязательном порядке. \_\_\_\_\_

161

В наши дни многие спортсмены осознают, что с помощью спортивного психолога можно улучшить свое психологическое восприятие той или иной ситуации во время соревнований и повысить показатели.

См. также статьи «Парапсихология», «Психология здоровья», «Тревога и тревожные расстройства» .

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

В одном телевизионном шоу двое мужчин поссорились друг с другом, и охранникам даже пришлось их разнимать. Один из них очень неодобрительно отнесся к высказыванию

Робинсон Дейвю 101 ключевая идея: Психология. — Пер. с англ. О. Перфильева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 224 с. — (Грандиозный мир).



другого, заявившего, что он не прочь провести время с его подругой. Такая ситуация встречается довольно часто в телевизионных шоу и фильмах: двое мужчин спорят или дерутся за право назвать женщину «своей». Похожее агрессивное поведение, связанное с вопросами пола, можно наблюдать и у многих животных, например у бабуинов, гамадрилов и даже у овец. Схожее поведение людей и животных является объектом изучения сравнительной психологии. При этом возникает один очень существенный вопрос: до какой степени можно обобщать поведение животных и людей и считать его «похожим»?

В рамках сравнительной психологии существует несколько различных направлений, которые до некоторой степени отражают различ-

163

ные традиции академической психологии. В Соединенных Штатах серьезным влиянием пользуется бихевиоризм, особенно лабораторные исследования поведения животных. Основная цель исследований — установить точные условия, при которых происходит процесс научения. В Европе на сравнительную психологию большое влияние оказали работы этологов, таких, как Конрад Лоренц, исследовавший явление импринтинга на примере птенцов. Этологический подход основывается на изучении животных в естественных условиях, а не в лаборатории.

Другое направление исследует сходство в строении мозга человека и мозга животных. Хотя мозг человека обладает некоторыми уникальными чертами — среди них, например, неокортекс (новая кора), — многие детали его мозга встречаются и у животных. Например, структуры, которые находятся в нижней части человеческого мозга, очень похожи на подобные структуры мозга многих млекопитающих. К сожалению, данный неврологический подход в сравнительной психологии часто подразумевает повреждение специфических участков мозга животных и наблюдение за результатами такого вмешательства.

См. также статьи «Бихевиоризм», «Обусловливание», «Строение мозга», «Этика».

## СТАРЕНИЕ

Однажды было высказано мнение, что одну четверть нашей жизни мы растем и три четверти стареем. Старение — это довольно сложный процесс, который сопровождают социальные, психологические и биологические перемены. Уже на третьем десятке жизни наши нервные клетки начинают отмирать, и этот процесс продолжается всю оставшуюся жизнь. В наше время многие люди прекрасно себя чувствуют, перешагнув семидесятилетний рубеж, и ожидается, что большинство сегодняшних учащихся колледжей доживут до восьмидесяти лет. Но все-таки какое влияние старение оказывает на умственные процессы и на наши социальные отношения?

Что касается отношений с окружающими, то, согласно одной из точек зрения, по мере старения люди все больше сосредотачиваются на настоящем и все менее желают тратить время и усилия на то, чтобы завести новых знакомых. Существующие отношения с родителями, близкими друзьями и членами семьи становятся более крепкими и более ценными.

165

На работе также заметны перемены: пожилые работники находят в работе больше удовольствия, чем молодые. Возможно, это является отражением положительного восприятия настоящего момента и относительно малого беспокойства по поводу дальнейшей карьеры.

В большинстве современных обществ считается, что пожилые люди должны выходить на пенсию в определенном — произвольно установленном — возрасте, например в 65 лет. Однако многие люди полагают, что общество должно обращать внимание на реальные способности личности, на субъективный, а не на фактический возраст. В качестве примера приводят политику, где пожилые люди часто достигают известности и занимают высокое положение. Нельсон Мандела, например, стал президентом Южно-Африканской Республики в 75 лет.

Не все переживают старость одинаково: различия в психологии, физиологии и

финансовом положении играют важную роль в субъективной оценке этого состояния. Что касается умственных способностей, то у людей, которые постоянно занимались умственной деятельностью, наблюдаются совсем незначительные ухудшения памяти и восприятия по сравнению с теми, кто давно уже отказался «шевелить мозгами».

См. также статьи «Когнитивное развитие», «Привязанность», «Слабоумие», «Социальное развитие».

## СТЕРЕОТИПЫ

Представьте себе, что вас попросили перечислить характерные особенности следующих групп: американцы, ирландцы, англичане, женщины, мужчины, гомосексуалисты, вегетарианцы, бездомные и психологи. Возможно, для каждой из них вы бы составили довольно большой список черт, даже если бы никогда лично не встречались с представителями этих групп. У всех у нас есть определенный взгляд на различные социальные группы, и представителей каждой из них мы наделяем общими специфическими чертами и особенностями. Такое убеждение называется стереотипом.

Стереотипы очень быстро возникают в памяти и оказывают большое влияние на то, как мы воспринимаем окружающих людей, информацию и события. Например, когда нам сообщают какие-то сведения, не согласующиеся с нашими стереотипами, мы добавляем к ним что-то от себя и интерпретируем их таким образом, чтобы они стали согласовываться со стереотипами. Возьмите для примера следую-

167

щую фразу: «Студент посмотрел, сколько спиртного было приготовлено для вечеринки, и огорчился». Вы, вероятно, сделали определенные выводы, исходя из этой неполной информации. Согласно распространенному стереотипу, студенты не прочь выпить, и вы могли прийти к мнению, что он огорчился оттого, что спиртного было недостаточно. С другой стороны, если бы речь шла о монахине, то вы бы, вероятно, подумали, что спиртного было слишком много. В некоторых ситуациях стереотипы, особенно отрицательные, могут приводить к предубеждениям. Однако в других случаях некоторые стереотипы помогают понять сложный мир.

Согласно одному предположению, стереотипы действуют как «ускорители» наших мыслительных процессов, экономя время. Когда мы только знакомимся с людьми, то на основании стереотипов пытаемся предсказать их поведение и, соответственно, сами ведем себя определенным образом. Когда мы описываем членов иной социальной группы, то предпочитаем подчеркивать их сходство друг с другом. Например, вы наверняка много раз слышали из уст женщин высказывания вроде: «Мужчины — они все одинаковые!»

См. также статьи «Социальная психология», «Схемы и сценарии», «Установки», «Формирование впечатлений».

## СТРЕСС

Мистер Смит — учитель. Ему трудно поддерживать порядок в старших классах школы. Почти все время подростки разговаривают и мешают ему вести урок. Когда мистер Смит пытается проявить строгость, они отвечают грубостью, а один из них даже пригрозил проткнуть колеса его автомобиля. Мистер Смит никак не может забыть об этом происшествии и думает, как же ему вести себя с ними в следующий раз. Ему трудно сосредоточиться; хотя к вечеру он очень устает, ему никак не удается заснуть. Утром он едет в школу и вдруг замечает, что его ладони вспотели, сердце сильно бьется и что думать он может только об этих грубиянах и о том, что же с ними делать. Два дня спустя мистер Смит решает отдохнуть от работы и остается дома до конца недели.

В повседневной речи мы часто используем слово «стресс», но в очень широком и неопределенном смысле. Взяв для примера ситуацию, в которой оказался мистер Смит, можно выделить четыре основных признака стресса.

169

Во-первых, особое эмоциональное состояние, такое, как чувство тревоги и напряжения.

Робинсон Дейвю 101 ключевая идея: Психология. — Пер. с англ. О. Перфильева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. — 224 с. — (Грандиозный мир).

Во-вторых, особое физиологическое состояние, такое, как учащенное сердцебиение и потеря аппетита. В-третьих, специфические психологические нарушения: недостаток концентрации и отвлечение внимания. В-четвертых, особенности поведения, такие, как нарушенный сон и невыход на работу.

Но что вызывает стресс? Одна из теорий утверждает, что стрессовое состояние возникает тогда, когда человек думает, что не может разрешить ту или иную проблему. Так, стресс мистера Смита вызван его предположением, что он не способен справиться с трудными подростками в классе.

Длительное состояние стресса может привести к ряду физических нарушений, в том числе к сердечным заболеваниям, расстройствам иммунной системы и язве желудка. Различные способы преодоления стресса называются контролем стрессовых ситуаций. Их эффективность зависит от разных причин. Среди них — индивидуальная приспособляемость людей к тем или иным ситуациям.

См. также статьи «Биопсихология», «Контролирование стрессовых ситуаций», «Психология здоровья», «Психология труда», «Сон», «Удовлетворение от работы».

## СТРОЕНИЕ МОЗГА

При первом же взгляде на головной мозг бросаются в глаза многочисленные складки и извилины на его поверхности. Он похож на большой грецкий орех, аккуратно вынутый из скорлупы. Внешний слой мозга называется корой. Некоторые области коры выполняют особые роли. Например, заднюю часть коры головного мозга называют зрительной зоной — в ней обрабатывается информация, получаемая от органов зрения. Передняя часть коры, лобная доля, по всей вероятности, ответственна за планирование наших будущих действий и нашего поведения. Между зрительной зоной и лобной частью располагается моторная кора, которая контролирует наши движения. Различные участки моторной коры отвечают за движение различных частей нашего тела — ног, рук, пальцев, лица и т. д.

Ясно выделяются две схожие между собой половины головного мозга — левое и правое полушария. Они связаны между собой скоплением нервных клеток, которое называется мозолистым телом. Хотя полушария на вид

171

почти идентичны, на самом деле они выполняют различные задачи и управляют разными видами активности. Например, за речь ответственно преимущественно (хотя и не исключительно) левое полушарие, тогда как пространственное мышление, например опознавание трехмерных объектов, это сфера деятельности правого полушария.

Мозолистое тело скрывает некоторые другие части мозга, в том числе и таламус. Через таламус проходят сигналы от органов чувств, таких, как глаза, нос и уши, а затем он передает их в соответствующие разделы мозга. Под таламусом, ближе к передней части мозга, располагается небольшой отдел под названием гипоталамус, который участвует в регулировании эмоций и в ответных реакциях на стрессовые ситуации.

См. также статьи «Биопсихология», «Нейроны», «Нейромедиаторы», «Сравнительная психология», «Стресс».

## СУДЕБНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Судебная психология занимается тем, что применяет методы и принципы, разработанные в психологии, к судебной системе. Судебные психологи служат советниками законодателей, судей, политиков и юристов, а также могут играть важную роль в расследовании преступлений. Один из методов, которые используют судебные психологи, — это составление профиля преступника. Судебный психолог использует информацию о предыдущих подобных преступлениях и составляет психологический портрет человека, который мог бы совершить нечто подобное. Составление профиля преступника привлекло к себе внимание средств массовой информации, и многим кажется, что это великолепное средство расследования преступлений, но далеко не все психологи получают возможность

применить этот метод на практике.

Психологи также разработали ряд специфических техник опроса свидетелей и подозреваемых. Например, когнитивный опрос помогает свидетелям преступления вспомнить как

173

можно больше необходимой информации о случившемся. При этом свидетелю задается ряд определенных вопросов, которые заставляют его рассмотреть преступление с различных точек зрения. К примеру, свидетеля просят рассказать о преступлении в обратном порядке. Каждый вопрос составлен так, чтобы свидетель воссоздал новую картину преступления; это повышает вероятность того, что он правильно передаст запомнившуюся информацию. Когнитивный опрос увеличивает количество подробностей, которые вспоминает свидетель. Судебные психологи вносят вклад и в судебный процесс — например, оценивая психическое состояние преступника на момент совершения преступления. В Соединенных Штатах их часто просят оценить, до какой степени члены суда присяжных могут отнестись беспристрастно к рассматриваемому преступлению.

Большинство судебных психологов работают в тюрьмах или специальных психиатрических больницах. Одна из их основных задач в подобных учреждениях — обеспечить эффективное психиатрическое лечение и надлежащий уход за заключенными и пациентами.

См. также статьи «Клиническая психология», «Психология здоровья», «Психология труда», «Спортивная психология».

## СХЕМЫ И СЦЕНАРИИ

Каким образом мы осмысляем события и происшествия нашей повседневной жизни? Почему мы знаем, что нужно делать, когда идем обедать в ресторан? Фредерик Бартлетт, психолог первой половины XX века, для обозначения систематически организованных знаний об окружающем мире использовал термин «схема».

Один из вопросов, интересовавших Бартлетта, заключался в том, каким образом люди запоминают рассказываемое. Для исследования этого вопроса он рассказывал испытуемым различные истории, относящиеся к различным культурам, и просил пересказать их. Конечно, люди должны были пересказывать эти истории через определенный промежуток времени, когда они неминуемо что-то забывали и допускали ошибки. Однако Бартлетт сделал весьма примечательное наблюдение. Оказалось, что ошибки, которые допускали испытуемые, были основаны на их собственном взгляде на окружающий мир. Если им пред-

175

лагали запомнить историю, то они пытались осмыслить ее и сопоставить с имеющимися у них знаниями о мире при помощи схем. Важным вкладом Бартлетта в развитие психологии памяти стало предположение, что воспоминание прошлого является частью активного процесса реконструкции.

Совсем недавно Роджер Шенк и Роберт Эбельсон использовали термин «сценарий» для обозначения наших знаний об ожидаемой последовательности событий в повседневных ситуациях. Например, они составили подробное описание сценария поведения в ресторане, в который включили знания о последовательности событий и действий, характерных для типичного посещения ресторана. Сценарии — это частные случаи схем. Действия в сценарии организованы согласно заданной последовательности. В ресторане, например, прежде чем сесть за стол, нужно найти свободное место, а после того как сядешь, нужно сделать заказ. Действия в сценарии также направлены на цель. Другими словами, вы посещаете ресторан с определенной целью. Она может заключаться, например, в удовлетворении чувства голода или в праздновании какого-то события.

См. также статьи «Когнитивная психология», «Формирование впечатлений», «Стереотипы», «Эпизодическая, семантическая и процедурная память».

## ТРЕВОГА И ТРЕВОЖНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Время отпуска. Вы со своей семьей садитесь в самолет, все необходимые приготовления сделаны, экипаж приветствует вас и сообщает о готовности к взлету. Пристегивая ремни, вы вдруг замечаете, как стучит ваше сердце, а ладони стали влажными. Вас охватило беспокойство, вы стали вспоминать недавно прочитанные статьи об авиакатастрофах. У некоторых людей бывают приблизительно такие же симптомы при посещении дантиста или во время выступления перед большой аудиторией. Физические перемены и тревожные мысли — часть реакции нашего организма на предположительно опасные ситуации, с которыми мы сталкиваемся в нашей повседневной жизни. Для определения подобного состояния используется термин «тревога».

Когда симптомы тревоги усиливаются или принимают затяжной характер, говорят о «тревожном расстройстве». В США в тот или иной период жизни тревожными

177

расстройствами страдает до 15 процентов населения.

Существуют пять основных типов тревожных расстройств: фобия, паническое расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, генерализованное тревожное расстройство и посттравматический стресс. Фобия — это боязнь ситуации или объекта, например змей или пауков. Паническое расстройство характеризуется такими физиологическими симптомами, как учащенное сердцебиение, одышка, головокружение; при этом людям часто кажется, что у них будет сердечный приступ или что они умрут. Для генерализованного тревожного расстройства характерны не столь ярко выраженные физиологические симптомы и постоянные беспокойства и страхи по поводу разных ситуаций. Посттравматический стресс возникает в результате тяжелых потрясений и травм; для него характерны повторное переживание травмы, ночные кошмары, неспособность прекратить думать о случившемся. Обсессивно-компульсивное расстройство включает в себя обсессии — навязчивые мысли и идеи о возможной опасности — и компульсивность — повторяющееся поведение с целью избежать этой опасности.

См. также статьи «Депрессия», «Клиническая психология», «Когнитивно-поведенческая терапия», «Поведенческая терапия», «Посттравматический стресс».

## УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ОТ РАБОТЫ

Анжела работает на фабрике, выпускающей спортивную обувь. На эту же фабрику хочет устроиться ее подруга, она спрашивает Анжелу о том, нравится ли ей ее работа. Анжела отвечает: «Каждый день одно и то же, одни и те же десять действий. Я выполняю их уже автоматически и просто засыпаю на работе. Но если ошибешься, то прибегает начальник и кричит, унижает на глазах других работников. Надеюсь, что недолго там проработаю. Я уже сыта по горло всем этим. Уж лучше сидеть дома и заниматься домашним хозяйством».

Под «удовлетворением от работы» подразумевается то, как люди относятся к различным аспектам своей трудовой деятельности. Обычно его оценивают с помощью ряда стандартных вопросов. Очевидно, что Анжела не удовлетворена своей работой. Почему же одним людям нравится их работа, а другим нет? Некоторые исследования показали, что в одинаковых условиях разные люди могут

179

получать от одной и той же работы разную степень удовлетворения. Этот факт заставил исследователей предположить, что на степень удовлетворения, с какой люди относятся к своей работе, влияют сочетание личностных факторов и характерные особенности работы.

Хэкман и Олдхэм высказали предположение, что определенные свойства работы ассоциируются с различными уровнями удовлетворения. В число этих свойств входят разнообразие, повторяемость, наличие обратной связи и автономия. Если взять пример с Анжелой, то ее работа не требует особого мастерства (однообразие), относится только к одной стадии технологического процесса (частая повторяемость), у Анжелы нет особой свободы выбора (малая автономия), а обратная связь выражается только в порицаниях



начальника (слабая обратная связь). Неудивительно, что она не удовлетворена своей работой. Есть доказательства того, что удовлетворение от работы связано с чертами личности, то есть некоторые люди предрасположены к тому, чтобы любить свою работу, тогда как другие всегда настроены на негативное отношение к ней.

См. также статьи «Психология труда», «Мотивация», «Опросы», «Стресс», «Установки».

## УРОВНИ ОБРАБОТКИ ИНФОРМАЦИИ

Эмма и Мелани повторяют свои знания перед экзаменом по французскому языку. Мелани пытается заучить слова посредством многочисленного повторения, надеясь, что вспомнит их во время экзамена. Эмма использует другую тактику и старается понять значения слов, находя их сходства и различия с другими словами. Обе они сдали экзамен, хотя Эмма показала лучший результат по сравнению с Мелани.

Большинство теорий человеческой памяти рассматривают ее как ряд различных хранилищ. Например, проводится различие между долговременной памятью, в которой хранится информация о всей нашей жизни, и кратковременной памятью, в которой информация хранится в течение недолгого периода времени. Фергус Крейк и Роберт Локхарт предложили альтернативную теорию памяти. Они заявили, что способность запомнить или забыть что-то зависит от процессов, происходящих в момент запоминания. Они утверждали,

181 что мы обрабатываем информацию на разных уровнях, начиная от глубинного и заканчивая поверхностным. Они также предположили, что чем глубже мы обрабатываем информацию, тем вероятнее, что мы ее запомним. Самый глубокий уровень обработки оперирует значениями, тогда как на поверхностном мы фокусируем внимание лишь на физических характеристиках объектов. В вышеприведенном примере Эмма обрабатывала информацию на более глубоком уровне, чем Мелани, потому что она обращала внимание на значения слов, а не пыталась просто заучить их наизусть.

Хотя обработка информации на более глубоком уровне влечет за собой повышение способности к ее воспроизведению, на запоминание могут влиять и другие факторы. Человек легче вспоминает определенную информацию, если условия, в которых он пытается это сделать, схожи с теми, что были в момент запоминания. Связь между условиями запоминания и условиями последующего воспроизведения называется принципом специфического кодирования.

См. также статьи «Забывание», «Когнитивная психология», «Память», «Эпизодическая, семантическая и процедурная память».

## УСТАНОВКИ

Найджел и Мэри пригласили друзей на ужин. Найджел с Биллом обсуждают серьезные проблемы. Найджел говорит: «Наркотики — это основная причина проблем в нашей стране. Наркотики — это очень плохо! Ни за что в жизни не стал бы их пробовать!» Мэри и Элен обсуждают достоинства различных косметических средств. Мэри говорит: «Защищающие кожу средства действительно замедляют процесс старения. Я всегда ими пользуюсь». Психологи сказали бы, что это примеры того, как люди демонстрируют свои установки. Установка — это стремление высказывать положительное или отрицательное мнение о человеке, предмете или идее и вести себя соответствующим образом.

Традиционно психологи считают, что установка объединяет три компонента: убеждение (наркотики — причина социальных проблем; косметические средства замедляют старение кожи); оценочный компонент (наркотики — плохо; косметика — хорошо); оп-

183

ределенное поведение (не принимать наркотики; использовать косметику). Но всегда ли поведение человека соотносится с его убеждениями? Достаточно взять для примера курение, чтобы понять, что это не так. Миллионы людей продолжают курить, несмотря на свое убеждение, что курение вредит их здоровью.

Существует ряд факторов, оказывающих влияние на отношение между убеждением и поведением. Во-первых, важно, как выработалось данное убеждение, поскольку убеждения, основанные на личном опыте, сильнее, чем приобретенные извне. Во-вторых, взгляды людей, имеющих авторитет, например родителей или лучших друзей, могут также оказывать влияние на поведение. Если вы верите в то, что эти люди одобряют ваше поведение, то, скорее всего, так и поступите; если же считаете, что не одобряют, — то еще подумаете. В-третьих, принимается во внимание также оценка предполагаемого результата поведения. И наконец, если человек думает, что от содеянного ему будет плохо или он будет испытывать сожаление, то он, скорее всего, не согласится на такой поступок, и наоборот, уверенность в благоприятном исходе стимулировала бы его.

См. также статьи «Когнитивный диссонанс», «Предубеждение», «Стереотипы», «Формирование впечатлений».

## ФОРМИРОВАНИЕ ВПЕЧАТЛЕНИЙ

На работе Кэрол представили новую сотрудницу. Кэрол пыталась поговорить с ней, но та сторонилась беседы. Хотя их диалог был очень коротким, Кэрол успела решить, что новая сотрудница ей не нравится и что она будет плохо справляться с работой. На протяжении всей нашей жизни мы встречаемся с большим количеством людей и часто очень быстро приходим к мнению, нравятся они нам или нет. Формирование впечатления связано со многими факторами и определяет нашу реакцию на людей, которых мы видим впервые.

В случае с Кэрол ясно, что она почти ничего не знает о новой сотруднице и ее впечатления основываются на небольшом количестве информации. Когда мы оцениваем других людей, нам часто кажется, что если человек обладает какой-то одной чертой характера, то он обладает и другими чертами, схожими или связанными с этой. У Кэрол имеется своя теория личности, основанная

185

на ее опыте, и ей кажется, что она знает, какие черты характера могут сочетаться вместе. Такую теорию называют имплицитной (неявной или скрытой) теорией личности. В большинстве случаев мы выносим свои суждения, исходя из анализа двух параметров. Во-первых, это общительность, то есть способность человека общаться с другими людьми, помогать им и поддерживать их или оставаться холодными и безучастными. По всей видимости, Кэрол решила, что новой сотруднице недостает общительности. Второй параметр — это степень интеллекта: умный человек или глупый, умеет он что-то делать, обладает ли настойчивостью и сообразительностью. Кэрол решила, что новой работнице недостает сообразительности. На наше впечатление о человеке влияет также и его внешний вид. Согласно исследованиям, внешне привлекательные люди кажутся более общительными, интересными и приятными.

См. также статьи «Привлекательность», «Близкие отношения», «Стереотипы», «Установки».

## ФРЕЙД, ЗИГМУНД

Зигмунд Фрейд родился во Фрайберге (Моравия) 6 мая 1856 года. Большую часть жизни он провел в Вене, где получил степень доктора медицины. В 1900 году опубликовал одну из самых известных своих работ — «Толкование сновидений», в которой доказывал, что все подавленные сексуальные желания в скрытой форме проявляются в сновидениях. В 1902 году его назначили профессором невропатологии Венского университета, и он продолжил развивать свои идеи вместе с группой единомышленников. В результате их деятельности в 1908 году открылось Венское психоаналитическое общество. Скончался в Лондоне в сентябре 1939 года.

Зигмунд Фрейд внес поистине неоценимый вклад в развитие психологии. Он стал родоначальником психоанализа, впервые употребив этот термин в работе 1891 года. Фрейд использовал слово «психоанализ» для обозначения теории личности, а также метода лечения

психических расстройств. Теорию Фрейда называют еще психодинамической теорией личности,

187

поскольку основное внимание в ней уделяется динамике и конфликтным сторонам психических процессов. В основе психодинамических теорий лежат два основных постулата. Во-первых, люди часто не догадываются об истинных мотивах своего поведения, другими словами, мотивы их поведения часто находятся в области бессознательного. Во-вторых, для защиты психики от воздействия неприятных или нежелательных мыслей и эмоций используются защитные механизмы.

Фрейд предположил, что в любой момент времени мы осознаем только часть своих мыслей — те, что находятся в сознании. Другие мысли могут находиться либо в предсознании (и тогда их легко сделать осознанными), либо в области бессознательного. Согласно Фрейду, осознать бессознательные мысли очень трудно, а иногда даже невозможно. Часто в бессознательном откладываются воспоминания о неприятных и травмирующих событиях. Фрейд полагал, что нарушения психики, такие, как тревожные расстройства, являются результатом конфликта между сознанием и бессознательным.

См. также статьи «Вытеснение», «Защитные механизмы», «Личность», «Психодинамическое направление в психологии», «Юнг, Карл Густав».

## ХОМСКИ, НОАМ

Кристина гладит кошку. Кристина настолько любит кошек, что подобное действие стало для нее обычным. Но его можно передать и иной фразой: «Кошка гладится Кристиной» (наша стилистика допускает подобную конструкцию). Оба эти предложения выражают одну и ту же мысль, но построены разным образом. Теория языка, разработанная Ноамом Хомски, указывает на различие между реальными словами и предложениями нашей речи и значением, которое имеют эти предложения. То, что мы можем различать «поверхностную структуру» и «глубинную структуру», можно проиллюстрировать на примере двусмысленных предложений, имеющих одинаковую структуру на поверхности, но различный глубинный смысл, зависящий от контекста. Возьмем для примера английское предложение «They were cooking apples». Это предложение можно перевести как «Они готовили яблоки» или «Это были яблоки для готовки». Два различных

189

смысла предложения отражают различие глубинных структур.

Хомски разработал сложную систему под названием «трансформационная грамматика», которая демонстрировала, каким образом можно преобразовать глубинную структуру в поверхностную, узнаваемую и используемую в виде речевых фраз. Хомски утверждал, что глубинная структура основывается на ряде принципов, общих для всех человеческих языков. Его взгляд на развитие речи у детей фундаментально отличался от взгляда известного психолога-бихевиориста Берреса Скиннера.

Согласно Хомски, у детей имеется врожденная способность к усвоению языка. Для описания набора врожденных структур мозга, которые ответственны за процесс научения языку, он использовал термин «устройство овладения языком». Скиннер же утверждал, что мы обучаемся языку в процессе проб и ошибок, получая положительное подкрепление, когда издаем определенные звуки. Например, он предположил, что взрослые реагируют положительно на звуки, издаваемые младенцем, если они напоминают звуки и слова их родного языка.

См. также статьи «Бихевиоризм», «Когнитивное развитие», «Развитие речи», «Скиннер, Беррес Фредерик».

## ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Хронической болезнью называют такую болезнь, которая носит физиологически необратимый характер, длится более трех месяцев в году и часто требует помещения пациента в больницу. Согласно подсчетам, от хронических болезней страдают

приблизительно 10—15 процентов детей и до 30 процентов взрослых. Наиболее распространенная хроническая болезнь в детстве — астма; по мере взросления увеличивается риск таких хронических болезней, как сердечно-сосудистые заболевания, артрит, рассеянный склероз и диабет.

Согласно одной из психологических моделей хронических болезней, осознание человеком своей болезни проходит четыре стадии. Первая стадия — это стадия неопределенности, когда больной пытается осознать значение и степень тяжести симптомов. Для второй стадии характерен психологический кризис, поскольку человек понимает, что страдает от серьезной болезни. В этот период наряду с наблюдением специалистов ему осо-

191

бенно требуется поддержка со стороны родственников и знакомых. На третьей стадии больной пытается обрести некоторый контроль над своей болезнью и полагается на различные формы контролирования стрессов. На последней стадии он адаптируется к ситуации и смиряется с болезнью и ее последствиями.

Уровень психологического настроя, по всей видимости, играет важную роль в том, насколько легко пациент адаптируется к хронической болезни и вызываемым ею страданиям. Люди с позитивным настроем не только лучше приспосабливаются к болезни, но и менее страдают от нее и демонстрируют более слабые ее симптомы. Психологическая помощь призвана облегчить переживание болезни пациентами и помочь им справиться с ней наиболее эффективным образом. Она включает в себя проведение психологических тренингов, советы психолога, выработку социальных навыков и снятие стрессовых состояний.

См. также статьи «Контролирование стрессовых ситуаций», «Психология здоровья», «Психотерапия», «Самооценка», «Стресс».

## ЧТЕНИЕ

При чтении, то есть определении смысла того, что напечатано на странице, задействован ряд специфических процессов. Когда мы читаем, наши глаза постоянно совершают быстрые движения, перескакивая с одного знака на другой. Эти быстрые движения называются саккадами, и каждая из них длится около 15 миллисекунд. После каждой саккады наши глаза останавливаются на одной точке в течение приблизительно 250 миллисекунд, перед тем как приступить к очередной саккаде. Именно в это время, когда наши глаза неподвижны, мы можем осознавать информацию.

Одна из причин, по какой глаза движутся по странице, заключается в том, что интересующие нас слова должны находиться в центре поля видимости; эту область мы воспринимаем наиболее четко. Отождествление и осмысление печатных или письменных слов требует обработки информации на трех уровнях. Для начала нужно обработать информацию о прямых и кривых линиях и с ее помощью отождествить отдельные буквы в слове. Отожде-

193

ствив буквы, мы должны отождествить все слово целиком. Но это очень сложный процесс, и маловероятно, чтобы он происходил посредством последовательного перехода от расшифровки букв до составления из них слова. Скорее всего, процесс этот интерактивный, то есть черты целого слова помогают определить конкретные буквы, и наоборот, отдельные буквы помогают нам узнать все слово.

Одно из центральных понятий в психологии чтения и распознавания слов — это внутренний словарь. Наш внутренний словарь содержит все сведения о знакомых нам словах, включая их значение, написание, произношение и роль, которую они могут играть в предложении. Каждый раз при чтении слова мы обращаемся к этому словарю, но каким образом мы так быстро и правильно находим нужное слово? Согласно одному из предположений, люди могут опознавать слово непосредственно по совокупности напечатанных букв. То есть, посмотрев, например, на слово «просто», мы мгновенно соотносим его с нужным словом внутреннего словаря.

См. также статьи «Дислексия», «Когнитивная психология», «Развитие речи», «Хомски, Ноам».

## ШИЗОФРЕНИЯ

Джеймс верит в то, что за ним охотятся русские спецслужбы. Он также верит, что они работают в сотрудничестве с другими секретными службами по всему миру и пытаются убить его за то, что он знает место предполагаемого приземления инопланетян. Такой феномен называется бредом; бред — это ошибочные убеждения, не имеющие почвы в реальности. Поддерживать общение с Джеймсом очень трудно. Его речь отрывиста, и он часто меняет тему разговора. Очень часто новое предложение начинает новую тему. В последнее время он начал все больше и больше проводить времени в одиночестве. Врачи установили диагноз: шизофрения. Шизофрения — это одно из наиболее тяжелых психических расстройств.

Одна из проблем при диагностировании шизофрении состоит в том, что ее проявления могут быть весьма различными. Не существует единых симптомов, недвусмысленно свидетельствующих о том, что пациент страдает шизофренией. Симптомы шизофрении

195

можно разделить на две группы. В первую группу входят бред и галлюцинации — например, восприятие голосов в тот момент, когда никто поблизости не говорит. Эти симптомы выходят за рамки обычных чувств и ощущений. Вторая группа симптомов включает в себя понижение общительности, апатию и угасание интереса ко всему. Симптомы этой болезни проявляются в отклонении от поведения, присущего всем людям.

Согласно оценкам, от шизофрении в тот или иной период жизни страдает один процент населения. Наибольшая ее вероятность приходится на подростковый возраст и начало взрослого периода жизни. В отличие от других психических заболеваний, при лечении шизофрении широко используют медикаменты. Состояние около трети страдающих шизофренией нормализуется; другие испытывают периодические ухудшения или длительные периоды шизофрении. Было также подсчитано, что среди бездомных шизофренией страдают около десяти процентов.

См. также статьи «Депрессия», «Клиническая психология», «Нейромедиаторы», «Тревога и тревожные расстройства».

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЙ МЕТОД

Ян и Анна — студенты, готовящиеся к сдаче экзаменов. Ян вспомнил, что он где-то читал о том, как лучше всего запоминать. Для этого нужно по-настоящему понимать то, что запоминаешь, проводить связи между новой информацией и тем, что уже знаешь (осознанное запоминание). Анна же, напротив, полагает, что лучше всего запоминать посредством «зубрежки» — читать нужный материал снова и снова, пока не запомнишь (механическое запоминание). Для того чтобы выяснить, кто из них прав, можно провести эксперимент.

Большинство экспериментов начинается с того, что предсказываются события, то есть выдвигается гипотеза. В случае с Анной и Яном гипотеза может быть приблизительно такой: «Механическое запоминание и осознанное запоминание приводят к различным уровням воспоминания при проведении последующих проверок». Во время экспериментов наблюдают за тем, какое влияние на по-

197

ведение участников оказывает изменение некоторого параметра ситуации. В данном случае переменной служит метод запоминания, а поведением — поведение во время проверки. Для того чтобы проверить нашу гипотезу, нужно, как того требует основная схема эксперимента, чтобы Анна и Ян запомнили определенную информацию, используя разные методы, а затем проверить их знания.

Одна из основных целей любого эксперимента — установить причинно-следственную связь между переменными, чтобы, когда эксперимент будет закончен, мы с определенной



долей уверенности могли заявить, что изменение данного параметра действительно приводит к предсказуемым изменениям в наблюдаемом поведении. Это значит, что мы должны быть уверены в отсутствии других переменных, влияющих на поведение испытуемых. Что касается вышеуказанного случая, то при проведении эксперимента нам потребуется принять во внимание ряд факторов. Например, мы можем потребовать, чтобы Анна и Ян начали запоминать материал в установленное время суток и чтобы они запоминали строго определенное количество информации для последующего воспроизведения.

См. также статьи «Количественные и качественные методы анализа», «Корреляция», «Надежность и валидность», «Опросы», «Этика».

## ЭМОЦИИ

Мэри говорила с Джессикой о своем рабочем дне. «Ты не поверишь, что сегодня произошло на работе, — начала Мэри возмущенно. — Мне нужно скреплять много бумаг, и я всегда держу под рукой степлер. А сегодня открываю ящик, а его там нет! Целых полчаса я его везде искала. И тут проходит мимо парень, работающий за соседним столом, и так спокойно кладет степлер передо мной и заявляет: "Спасибо, а то мой сломался". Я просто ушам своим не поверила. Я так разозлилась, что мне захотелось вцепиться в него и хорошенько объяснить, чтобы он в другой раз просил разрешения перед тем, как брать чужие вещи. Меня даже всю затрясло». Мэри выражает негодование по поводу действий своего коллеги.

Можно представить, что эмоции складываются из трех составляющих: чувства, физиологических изменений и состояния готовности к действию. Что касается Мэри, то здесь заметны чувство гнева по отношению к коллеге, физическая реакция на это чувство

199

(ее «затрясло») и готовность к действию («вцепиться и объяснить»).

Для чего же нужны эмоции? Было высказано предположение, что эмоции помогают нам приспособиться к быстро меняющейся окружающей среде. Гнев и страх служат показателями, что не все идет так, как нужно, тогда как ощущение радости свидетельствует о том, что наши цели достигнуты. Согласно еще одному предположению, существуют шесть эмоций, общих для всех культур и для всех людей: счастье, удивление, страх, печаль, гнев и отвращение. Были проведены исследования развития эмоциональных реакций у грудных детей. Оказалось, что в возрасте от десяти до двенадцати месяцев дети способны выражать счастье и отвращение, отличая их друг от друга. В этом возрасте они также способны определять основные изменения в эмоциональном поведении взрослых, которые за ними ухаживают (например, отличать счастливое состояние няни или матери от гневного), хотя насколько тонко они понимают эти различия, еще неизвестно.

См. также статьи «Биопсихология», «Контролирование стрессовых ситуаций», «Психология здоровья», «Стресс».

## ЭПИЗОДИЧЕСКАЯ,

## СЕМАНТИЧЕСКАЯ И

## ПРОЦЕДУРНАЯ ПАМЯТЬ

Норман сидит в саду, наслаждаясь отдыхом и заслуженным стаканом лимонада. Он только что вскопал грядки и теперь расслабился, позволив своим мыслям немного поблуждать. Сначала он вспомнил о дне своей свадьбы, которая была так давно. Мысленным взором он видел, как они с женой входят в церковь, настолько четко, словно это было только вчера. Затем, разгадывая кроссворд, он стал вспоминать разнообразные сведения, которые узнал еще в школе: Париж — это столица Франции, Эверест — самая высокая гора в мире. Затем Норман услышал крик и увидел, как его сын едет к нему на велосипеде.

Если внимательно проанализировать описанную картину, то можно сделать вывод, что

под «памятью» мы подразумеваем различные процессы и что бывают различные виды долговременной памяти.

201

Психологи сделали предположение, что разные типы информации содержатся в разных хранилищах нашей долговременной памяти. У нас, например, имеются бесчисленные воспоминания о событиях, которые мы пережили в прошлом в тот или иной момент времени, — например, воспоминания Нормана о дне его свадьбы. Этот тип памяти называется эпизодической памятью.

Семантическая память связана с нашим знанием слов и языка, которым мы описываем свои мысли и ощущения. Обычно в своей семантической памяти мы очень быстро находим нужный факт; например, большинство людей могут вспомнить, какая гора в мире самая высокая, не больше чем через пару секунд. Отсюда следует, что информация в нашей семантической памяти очень хорошо организована.

Эпизодические и семантические воспоминания довольно легко описать словами. Но легко объяснить можно не всю информацию в нашей долговременной памяти. Например, попробуйте описать другому человеку, каким образом вы удерживаете равновесие во время езды на велосипеде. Процедурная память хранит сведения, необходимые, например, для того, чтобы ездить на велосипеде или играть на фортепьяно. Если мы научимся этим действиям, то

202

обычно не забываем полученных навыков, хотя и непросто объяснить при помощи языка такой вид знаний.

См. также статьи «Забывание», «Ложные воспоминания», «Память», «Свидетельство очевидца», «Схемы и сценарии», «Эффекты первичности и новизны».

## ЭТИКА

В 1960-х годах Стэнли Милгрэм провел серию экспериментов. Испытуемым сказали, что они будут принимать участие в оценке связи между наказанием и обучением. Затем их попросили наказывать «обучаемого», находящегося в соседней комнате, при помощи того, что, по их предположениям, было электрическим генератором. На рычагах было отмечено напряжение от 15 вольт (легкое напряжение) до 450 (опасное, очень сильное напряжение). Участникам дали инструкции начинать с легкого шока и затем повышать напряжение всякий раз, как «обучаемый» допустит ошибку. На самом деле «обучаемый» был одним из экспериментаторов и не получал электрических разрядов, но вел себя так, будто ему было больно, протестовал и даже иногда кричал, когда, по мнению испытуемых, напряжение повышалось.

Милгрэм исследовал вовсе не процесс обучения. Его интересовало, до какой степени люди могут подчиняться инструкциям. Эти исследо-

204

вания вызвали поток работ, в которых ставилась тема этики при проведении психологических исследований. Во-первых, многих раздражало, что испытуемых не только обманывали, скрывая истинную цель эксперимента, но и заставляли поверить, будто они подвергаются электрошоку невинного человека. Многие психологические эксперименты действительно требуют некоторой доли обмана. В таком случае психологи должны сообщить испытуемым достаточно информации о проводимом исследовании и постараться уменьшить негативное впечатление от эксперимента, которое может у них остаться. Во-вторых, испытуемые должны иметь право в любой момент прервать свое участие в эксперименте. В-третьих, испытуемые должны дать осознанное согласие на участие в эксперименте.

При проведении исследований психологи должны в первую очередь удостовериться в том, что испытуемые защищены от любого вида психологических и физиологических травм. Профессиональные органы, осуществляющие контроль над поведением психологов, публикуют инструкции, которых ученые должны придерживаться при проведении экспериментов.

См. также статьи «Количественные и качественные методы анализа», «Надежность и валидность», «Социальная психология», «Экспериментальный метод».

## ЭФФЕКТЫ ПЕРВИЧНОСТИ И НОВИЗНЫ

Хейди недавно начала встречаться с Шоном. Она узнала, что у него в юном возрасте были неприятности с полицией: его поймали за кражей в магазине. У Шона много хороших качеств: он вежливый, интересный, внимательный. Однако Хейди считает, что ей нужно рассказать матери о том случае в магазине — но как? Может, лучше сначала рассказать о хороших качествах Шона? Влияет ли порядок представления информации на наши суждения?

Соломон Эш исследовал влияние порядка представления информации на суждения людей. Он составил описание некоего человека, используя список слов, половина из которых были положительными, например «трудолюбивый», а другая половина — отрицательными, например «завистливый». Эксперимент состоял в том, что Эш, прежде чем показывать все описание, показал одной группе людей сначала первую половину списка, а другой группе —

206

вторую половину списка. Когда испытуемых попросили оценить этого человека, первая группа составила о нем более благоприятное мнение, чем вторая, которая сначала слышала отрицательную характеристику. Этот эксперимент доказал, что та часть информации, которая представляется в первую очередь, оказывает большее влияние на наше мнение, чем последующая. Этот эффект был назван «эффектом первичности». Так что если Хейди хочет создать у матери благоприятное впечатление о Шоне, ей нужно сначала рассказать о его положительных качествах.

Эффект первичности наблюдается и при запоминании списка слов или ряда цифр. Например, прочтите своему знакомому следующие пятнадцать чисел со скоростью одно в секунду и затем спросите, сколько чисел он запомнил:

17, 21, 93, 36, 27, 41, 52, 84, 19, 68, 73, 45, 49, 37, 58.

Как правило, люди запоминают первые и последние несколько чисел из предложенного им ряда. Запоминание последней информации называется «эффектом новизны». Однако он действует не так сильно, как эффект первичности, и может быть легче нарушен.

См. также статьи «Память», «Формирование впечатлений», «Эш, Соломон».

207

## ЭШ, СОЛОМОН

Во время обеденного перерыва ваши коллеги по работе обсуждают фильм, который смотрели по телевизору вчера вечером. Вам показалось, что фильм довольно средний и даже скучный, но вскоре становится ясно, что все вокруг вас считают его отличным. Один из коллег поворачивается к вам и говорит: «Ты еще не сказал ничего о фильме. Что ты думаешь о нем, Крис?» Каков будет ваш ответ? Согласитесь ли вы с большинством, даже если не разделяете их точку зрения? Может, ваши коллеги рассмотрели в фильме то, что ускользнуло от вашего внимания? Неужели все эти люди ошибаются?

Как бы вы ни ответили, скорее всего, вам будет трудно подобрать слова для ответа, и вы, возможно, испытаете определенный стресс. В 1950-х годах Соломон Эш провел серию исследований, которые стали важным вкладом в развитие психологии. Эти исследования показали, что людям бывает трудно не согласиться с общепринятой точкой зрения. В типичном эксперименте Эш просил группу людей опре-

208

делить, какая из трех линий равна по длине стандартной линии. Эш держал карту с одной линией (стандартной), а три другие, с линиями, обозначенными А, В и С, раздал группе. Испытуемым нужно было показать, какая из этих линий соответствует стандартной больше других. Задача на первый взгляд достаточно простая, но весь фокус состоял в том, что среди испытуемых только один человек был настоящим участником эксперимента; все остальные были нанятыми Эшем актерами, которые давали заранее установленные ответы, причем не

всегда правильные.

В тех случаях, когда неверный ответ давало большинство членов группы, около 37 процентов испытуемых соглашались с ними и отвечали так же. Любопытно то, что их никто не заставлял это делать; единственным «давлением» был неверный ответ большинства, и при этом довольно значительное число испытуемых не выдержало этого давления. Эксперименты Эша продемонстрировали то, насколько трудно нам бывает открыто выразить свое несогласие с окружающими.

См. также статьи «Группы», «Когнитивный диссонанс», «Милгрэм, Стэнли», «Социальная психология».

## ЮНГ, КАРЛ ГУСТАВ

Карл Густав Юнг родился в 1875 году в небольшой швейцарской деревне Кесвиль. Окончив Базельский университет, он стал врачом в психиатрической клинике. Юнг увлекался работами Фрейда и в 1907 году встретился с ним в Вене. Они быстро стали друзьями, и некоторое время казалось, что Юнг пойдет по стопам Фрейда. Однако позднее у них возникли противоречия по разным вопросам, и в конечном итоге различие во мнениях привело к разрыву их отношений. Юнг умер в Цюрихе в 1961 году, в возрасте 85 лет.

После разрыва с Фрейдом Юнг стал развивать свою психоаналитическую теорию (аналитическую психологию). Согласно этой теории, личность человека состоит из трех взаимодействующих систем: сознания (которое часто называется «эго»), индивидуального бессознательного и коллективного бессознательного. Для описания целостности всех трех взаимодействующих компонентов Юнг использовал термин «душа». Сознание —

210

это часть психических процессов, в которых человек отдает себе отчет. Индивидуальное бессознательное состоит из подавленных воспоминаний и опыта, который не поднялся до уровня сознания. Юнг полагал, что индивидуальное бессознательное состоит из групп психических элементов, действующих как единое целое. Он называл эти группы «комплексами».

Второй уровень бессознательного, коллективное бессознательное, отражает эволюцию общечеловеческого опыта и образцов поведения. Юнг предположил, что поскольку все люди в той или иной степени являются наследниками общемировой истории, то все они будут осознавать мир приблизительно одинаково, используя схожие образы и символы. Универсальные символы и образы мышления, передающиеся из поколения в поколение и определяющие поведение людей, Юнг назвал «архетипами». Он верил, что наша личность, наша «душа», дана во всей полноте от рождения, а не развивается постепенно, под воздействием жизненного опыта. Он также полагал, что цель нашей жизни — поддерживать целостность нашей «души» и не допускать расчленения ее на различные, конфликтующие между собой части.

См. также статьи «Вытеснение», «Защитные механизмы», «Психотерапия», «Фрейд, Зигмунд».

## Содержание

<i>Введение</i> .....	5
Агрессия.....	7
Айзенк, Ганс Юрген.....	9
Атрибуция.....	11
Аутизм.....	13
Бандура, Альберт.....	15
Биопсихология .....	17
Бихевиоризм .....	19
Близкие отношения.....	21
Восприятие.....	23
Вытеснение.....	25
Гештальтпсихология .....	27
Группы .....	29
Гуманистическая психология .....	31
Депрессия.....	33
Джемс, Уильям.....	35
Дислексия.....	37
Забывание.....	39
Защитные механизмы.....	41
Значимое различие.....	43
Игра.....	45
Интеллект.....	47
Кёлер, Вольфганг.....	49
Клиническая психология.....	51
212	
Когнитивная психология .....	53
Когнитивное развитие.....	55
Когнитивно-поведенческая терапия.....	57
Когнитивный диссонанс.....	59
Количественный и качественный методы анализа.....	61
Контролирование стрессовых ситуаций.....	63
Корреляция.....	65
Коэффициент умственного развития (IQ) .....	67
Левин, Курт .....	69
Лидерство.....	71
Личность.....	73
Ложные воспоминания .....	75
Милгрэм, Стэнли.....	77
Модификация поведения.....	79
Мотивация .....	81
Надежность и валидность.....	83
Невербальная коммуникация .....	85
Нейромедиаторы.....	87
Нейроны .....	89
Нравственное развитие .....	91
Обусловливание .....	93
Опросы.....	95
Память.....	97
Парапсихология.....	99
Пиаже, Жан.....	101
Пищевые расстройства.....	103
Поведенческая терапия.....	105
Подростковый возраст .....	107
Пол и род.....	109
Половая самоидентификация .....	111



Посттравматический стресс.....	113
213	
Предубеждение.....	115
Привлекательность.....	118
Привязанность.....	120
Принятие решения.....	122
Просоциальное поведение.....	124
Психодинамическое направление в психологии ...	126
Психологические тесты.....	128
Психология здоровья.....	130
Психология развития .....	132
Психология труда .....	134
Психотерапия.....	136
Развитие речи.....	138
Самооценка .....	140
Свидетельство очевидца.....	142
Скиннер, Беррес Фредерик.....	144
Слабоумие.....	146
Сновидения .....	148
Сознание.....	150
Сон.....	152
Социальная психология.....	154
Социальная фасилитация.....	156
Социальное развитие.....	158
Спортивная психология.....	160
Сравнительная психология.....	163
Старение .....	165
Стереотипы.....	167
Стресс.....	169
Строение мозга .....	171
Судебная психология.....	173
Схемы и сценарии.....	175
Тревога и тревожные расстройства.....	177
Удовлетворение от работы.....	179
214	
Уровни обработки информации.....	181
Установки.....	183
Формирование впечатлений.....	185
Фрейд, Зигмунд.....	187
Хомски, Ноам.....	189
Хроническая болезнь.....	191
Чтение.....	193
Шизофрения.....	195
Экспериментальный метод .....	197
Эмоции.....	199
Эпизодическая, семантическая и процедурная память.....	201
Этика.....	204
Эффекты первичности и новизны.....	206
Эш, Соломон.....	208
Юнг, Карл Густав.....	210

