



И. В. Макарова

Общая психология

Краткий курс лекций

**Книга доступна в электронной библиотечной системе
biblio-online.ru**

Москва ■ Юрайт ■ 2014

УДК 159.9
ББК 88я73
М15

Автор:

Макарова Ирина Вилориевна — кандидат психологических наук, руководитель Центра психологического консультирования Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики».

Макарова, И. В.

М15 Общая психология : краткий курс лекций / И. В. Макарова. — М. : Издательство Юрайт, 2014. — 182 с. — Серия : Хочу все сдать!

ISBN 978-5-9916-3587-5

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

Предлагаемое пособие поможет студентам в решении именно этой задачи применительно к курсу «Общая психология». Структура и содержание издания соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения.

Для студентов педагогических, психологических и социальных вузов.

УДК 159.9
ББК 88я73

ISBN 978-5-9916-3587-5

© Макарова И. В., 2011
© ООО «Издательство Юрайт», 2014

Содержание

Тема 1. Представления о психологии как науке	5
1.1. Предмет и основные принципы психологического познания	5
1.2. Методы психологии.....	8
1.3. Общая психология и ее место в структуре современной психологии	12
1.4. Место психологии в системе наук	14
Тема 2. История развития психологии. Основные направления современной психологической теории	17
2.1. Развитие психологических знаний в рамках философии и естественных наук.....	17
2.2. Становление психологии как самостоятельной научной дисциплины	22
2.3. История становления отечественной психологии. Деятельностный подход в психологии.....	27
2.4. Современное состояние психологической теории	30
Тема 3. Биологические основы и предпосылки психического отражения	33
3.1. Развитие психики в филогенезе.....	33
3.2. Стадии и уровни развития психики и поведения животных.....	35
3.3. Происхождение сознания	37
3.4. Мозг и психика. Нейрофизиологические механизмы психического отражения	40
Тема 4. Психика: ее функции, структура и формы психического отражения	45
4.1. Понятие психики и ее основные функции.....	45
4.2. Структура психики: психические процессы, состояния и свойства	46
4.3. Сознание как высшая форма психического отражения. Структурный анализ сознания. Состояния сознания	48
4.4. Неосознаваемые психические явления: их классификация и динамические связи с осознаваемым	55
Тема 5. Ощущение и восприятие	58
5.1. Ощущения и их анатомо-физиологические механизмы	58
5.2. Основные характеристики, виды и свойства ощущений	59
5.3. Чувствительность и ее изменения	62
5.4. Свойства и виды восприятия. Перцептивный образ и его свойства	65

Тема 6. Внимание и память	73
6.1. Общие представления о внимании. Виды и свойства внимания.....	73
6.2. Теории внимания.....	79
6.3. Память: общая характеристика, виды, мнемические процессы.....	82
6.4. Развитие и тренировка памяти. Нарушения памяти	90
Тема 7. Мышление и воображение	94
7.1. Мышление как высшая форма познавательной деятельности	94
7.2. Виды и формы мышления. Основные мыслительные операции.....	97
7.3. Мышление и творчество	101
7.4. Воображение, его функции и виды.....	105
7.5. Интеллект	109
Тема 8. Речь	114
8.1. Язык и речь. Функции речи. Виды речи.....	114
8.2. Развитие речи. Мышление и речь.....	117
8.3. Вербальное и невербальное общение	122
Тема 9. Эмоциональная и волевая сферы личности	126
9.1. Общая характеристика эмоций.....	126
9.2. Функции и основные виды эмоций.....	129
9.3. Теории эмоций и основные направления исследования эмоций	138
9.4. Воля, волевые действия и волевые свойства личности	140
9.5. Психологические теории воли	144
Тема 10. Психология личности	148
10.1. Проблема личности в психологии и других науках.....	148
10.2. Индивидуальные свойства личности	152
10.3. Характер и способности	157
10.4. Самосознание личности и Я-концепция.....	161
Тема 11. Мотивация и деятельность	169
11.1. Содержание и структура деятельности	169
11.2. Классификация видов деятельности	174
11.3. Потребности и мотивы. Теории мотивации. Мотивационная структура личности	176

Тема 1. Представления о психологии как науке

1.1. Предмет и основные принципы психологического познания

Во все времена человечество интересовало вопросы о том, что есть человек, каковы его внутренний мир, причины и закономерности его поступков, законы поведения в обществе. Не менее интригующей казалась задача понять, как возникают мысленные образы, что такое сознание, мышление, творчество, каковы механизмы этих явлений. На все эти и многие другие вопросы стремится ответить психология, которая с момента своего возникновения пыталась и пытается стать наукой, до сих пор балансируя где-то между искусством, наукой и верой.

С чем связаны трудности становления научной психологии?

Во-первых, это наука о самом сложном из того, что известно человечеству. Еще древнегреческий философ Аристотель в трактате «О душе» писал, что «среди прочих знаний исследованию о душе следует отвести одно из первых мест, так как оно — знание о наиболее возвышенном и удивительном». А великий физик А. Эйнштейн, знакомясь с опытами французского психолога Ж. Пиаже, заметил, что изучение физических проблем — это детская игра в сравнении с загадками психологии детской игры.

Во-вторых, психология находится в особом положении среди других наук потому, что в ней человек выступает одновременно и как объект, и как субъект познания. Только в психологии научное сознание человека становится научным самосознанием.

В-третьих, в психологии, в отличие от других наук, проблема объективности научного познания стоит наиболее остро, ее решение трудно и неоднозначно. В связи с этим многие ученые отказывались от признания психологии объективной научной дисциплиной, аргументируя это невозможностью объективно изучать субъективный внутренний мир человека, который непосредственно открыт для познания только ему одному.

Особое положение психологии в ряду других наук, изучающих человека, определяется еще и тем фактом, что это очень молодая наука. И хотя вопросы о сущности и особенностях человеческой психики ставились еще в работах античных и средневековых философов, официальное оформление научная психология получила более 100 лет назад, а именно

в 1879 г., когда немецкий психолог В. Вундт открыл в Лейпциге первую лабораторию экспериментальной психологии.

Слово «психология» образовано из греческих слов «*psyche*» (душа) и «*logos*» (знание, наука), по аналогии с традиционным способом наименования наук, где одна часть обозначает объект науки, а другая — способ его познания. Таким образом, в дословном переводе психология — это наука о душе. В этом устаревшем и уже не отражающем истину определении отдается дань историческому пути, который прошла психология до того, как стала действительно научным знанием.

Психология зародилась в недрах философии, и первые представления о ее предмете связывались с понятием «душа». Практически все древние философы пытались выразить с помощью этого понятия самое главное, сущностное начало любого объекта живой природы, рассматривая душу как причину жизни, дыхания, познания и т.п.

Становлению психологии как самостоятельной науки предшествовало не только развитие философии, но также многие открытия, совершенные в рамках естественно-научных исследований. Психология возникла на пересечении этих двух больших областей знаний: философии и естественных наук, и до сих пор не определено, какой наукой ее считать: естественной или гуманитарной.

Специфика научного познания задается предметом научно-го исследования и соответствующими ему методами, которые позволяют познать закономерности изучаемых явлений.

Что составляет предмет научного познания в психологии? Наверное, это один из самых сложных вопросов. На протяжении всей истории развития психологической мысли взгляды на эту проблему претерпевали серьезные изменения, не существует единого мнения на этот счет и у современных ученых. Тем не менее в самом общем виде в качестве **предмета** психологии как самостоятельной научной дисциплины могут быть названы факты, явления и закономерности психической жизни человека. Под **психическими явлениями** понимают внутренний, субъективный опыт человека, фундаментальным свойством которого выступает непосредственная представленность субъекту. Это означает, что мы не только видим, чувствуем, желаем и мыслим, но и знаем, что видим, чувствуем, желаем и мыслим, т.е. психические процессы не только протекают в нас, но также непосредственно нам открываются. Наш внутренний мир — большая сцена, где происходят различные события, а мы являемся одновременно и действующими лицами, и зрителями. Но наша психическая жизнь не ограничивается только внутрен-

ним опытом, существует целый ряд других проявлений психики: акты поведения, неосознаваемые психические процессы, психосоматические отношения и другие **психологические факты**, в которых психика проявляется и обнаруживает свои свойства. Благодаря этим свойствам могут быть изучены **механизмы и закономерности** ее порождения и функционирования.

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

В качестве основных методологических принципов психологии называют следующие.

Принцип детерминизма. Согласно этому принципу все существующее возникает, изменяется и прекращает существование закономерно. В психологическом исследовании это значит, что существуют факторы, определяющие происхождение, функционирование и содержание психического.

Принцип системности. Познание сложных объектов (каковым, безусловно, является и психика) возможно только как познание системы. При этом под системой понимается совокупность элементов, находящихся в отношениях и связях друг с другом, образующих определенную целостность, единство. Элемент одновременно может быть и сложной системой относительно собственных частей. Таким образом складываются сложные иерархии — системы систем. Например, семья с экономической точки зрения может пониматься как элемент сложной системы общественных отношений. Однако, в свою очередь, сама семья со сложными хитросплетениями родственных отношений может выступать как многоуровневая система эмоциональных связей и зависимостей.

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

Опираясь на изложенные выше принципы, психология развивается как самостоятельная наука, уникальность которой обусловлена как предметом научного познания, так и методами, которые позволяют не только описывать изучаемые явления, но также объяснять их, открывать лежащие в их основе закономерности и предсказывать их дальнейшее развитие.

1.2. Методы психологии

«Метод — это путь познания, это способ, посредством которого познается предмет науки» (С. Л. Рубинштейн). Учение о методе составляет особую область знания — **методологию**, которая определяется как система принципов и способов организации, построения теоретической и практической деятельности. Методология психологического познания мира представлена несколькими уровнями. Базовым, создающим основу для всех последующих уровней, является философский уровень, представленный наиболее *общими* принципами познания мира и мировоззренческими установками. Различные философские системы предлагают свои объяснения мира и свои методы достижения истинного знания. В психологии за всю историю ее развития сложилось несколько психологических направлений, школ и концепций, которые исходят из разных философских позиций.

Второй уровень методологии определяется *общенаучными* принципами, отражающими специфику научного познания мира и науки как особой сферы человеческой деятельности. Третий уровень — это *конкретно-научные* принципы психологии. Далее следуют методы *исследования*, представляющие собой способы получения психологических фактов и их интерпретации. Наконец, последний уровень методологии — *конкретные эмпирические методики*, с помощью которых происходит сбор и обработка психологических данных.

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

Наблюдение как метод психологии заключается в преднамеренном, систематическом и целенаправленном восприятии поведения человека. Объективное наблюдение в психологии направлено не на внешние действия сами по себе, а на их психологическое содержание. Для научного наблюдения характерны не просто фиксация фактов, но также их объяснение и интерпретация. Наблюдение может проводиться как в естественных условиях жизни человека, так и в специально организованных экспериментальных условиях. В исследовательской практике используются следующие виды наблюдения:

— в зависимости от характера взаимодействия с объектом: *включенное* — в этом случае исследователь выступает в качестве непосредственного участника процесса, за которым наблюдает, такой вид наблюдения дает целостное представление о ситуа-

ции; *стороннее* наблюдение происходит без взаимодействия и установления каких-либо контактов с теми, за кем ведется наблюдение;

— в зависимости от позиции наблюдателя: *открытое*, когда исследователь раскрывает наблюдаемым свою роль; недостатком такого наблюдения является скованность в поведении наблюдаемых субъектов; *скрытое*, когда человек не знает о присутствии наблюдателя;

— в зависимости от характера контакта: *непосредственное*, когда наблюдатель и объект наблюдения находятся в непосредственном контакте; в процесс *опосредованного* наблюдения включены специальные средства, позволяющие получить более объективные результаты, например видео- или аудиозапись, «зеркало Гезелла», пропускающее свет только в одну сторону, благодаря чему можно наблюдать за поведением человека, оставаясь при этом невидимым;

— в зависимости от условий осуществления наблюдения: *полевое*, происходящее в условиях повседневной жизни и деятельности наблюдаемого; *лабораторное*, осуществляемое в искусственных, специально созданных условиях;

— в зависимости от целей: *целенаправленное*, систематическое и специально организованное; *случайное*, поисковое, не имеющее четко поставленных целей;

— в зависимости от временной организации наблюдения: *сплошное*, когда ход событий фиксируется постоянно, и *выборочное*, при котором исследователь избирательно отслеживает только определенные моменты наблюдаемого процесса;

— в зависимости от упорядоченности организации наблюдения: *стандартизированное* наблюдение ведется по определенной, заранее разработанной схеме; *свободное* — не имеет заданной программы, четких параметров наблюдения.

Еще одним видом наблюдения, широко используемым в психологических исследованиях, является *самонаблюдение*, в процессе которого раскрываются переживания, чувства, мысли и образы самого исследователя.

Каждый из названных видов наблюдения имеет свои достоинства и недостатки, свои особенности, благодаря которым исследователь может получить наиболее полные и достоверные данные. В то же время в психологии организация процесса наблюдения представляет особую трудность, так как его результаты зависят от личности наблюдателя, его установок и отношения к наблюдаемому явлению. Основная сложность наблюдения как научного метода — высокая степень субъективности в получении и интерпретации данных. Строгое следование фактам и их четкое

фиксирование повышает достоверность наблюдений и помогает избежать ошибок.

Эксперимент является главным методом психологического исследования. С введением метода экспериментального исследования психология стала развиваться как самостоятельная наука. Благодаря эксперименту у психологии появилась возможность преодоления субъективности в познании ее предмета. С. Л. Рубинштейн выделил четыре основные особенности экспериментального метода.

1. Исследователь сам вызывает изучаемое им явление — в отличие от наблюдения, при котором наблюдатель не может активно вмешиваться в ситуацию.

2. Экспериментатор может варьировать, изменять условия протекания и проявления изучаемого процесса.

3. В эксперименте возможно попеременное исключение отдельных условий с целью установить закономерные связи, определяющие изучаемый процесс.

4. Эксперимент позволяет варьировать количественное соотношение условий, осуществлять математическую обработку данных.

Выделяют следующие виды экспериментального исследования в психологии.

Лабораторный эксперимент проводится в специально создаваемых и тщательно контролируемых условиях с использованием аппаратуры и приборов, что обеспечивает научную объективность получаемых данных. Недостатком этого метода исследования являются трудности переноса результатов, полученных в ходе эксперимента, в реальную жизнь. Искусственность и абстрактность лабораторных условий существенно отличается от условий жизнедеятельности человека.

Естественный эксперимент снимает ограничения лабораторного эксперимента. Идея проведения психологического эксперимента в естественных условиях жизни людей принадлежит российскому психологу А. Ф. Лазурскому. Основное достоинство данного метода заключается в сочетании экспериментальности исследования с естественностью условий проведения.

Формирующий эксперимент предполагает целенаправленное воздействие на испытуемого в целях формирования у него определенных качеств. Он может иметь обучающий и воспитывающий характер.

В *констатирующем* эксперименте выявляются определенные психические особенности и уровень развития соответствующих качеств.

Кроме вышеперечисленных методов в психологии широко применяются и другие, во многих литературных источниках их называют вспомогательными.

Метод беседы (интервью) заключается в получении информации в процессе непосредственного общения. Различают интервью *свободное*, в котором отсутствует четкий план беседы, а регламентация минимальна, и *структурированное*, представляющее собой ответы на заранее подготовленные вопросы.

Тестирование — метод психологической диагностики, использующий стандартизированные вопросы и задачи. В психологии создано большое количество специализированных тестов, предназначенных для более или менее объективной оценки различных психических свойств и качеств личности, среди них тесты интеллекта, способностей, достижений, личности, проективные и многие другие. Квалифицированное применение тестов требует профессиональной психологической подготовки, непрофессиональное их использование может нанести вред личности.

В настоящее время существует множество так называемых популярных тестов, которые собственно психологическим, профессиональным инструментарием не являются. Как правило, они публикуются в газетах, журналах, доступной любому читателю литературе, они предназначены для самотестирования, их использование не требует специальной подготовки.

Все существующие психологические тесты можно условно разделить на опросники, тесты-задания и проективные тесты. *Опросники* основаны на самооценке испытуемого по определенным создателями теста параметрам (вопросам). Строгая и четкая система стандартизации — формулировка вопросов, порядок их предъявления, процедура проведения тестирования и последующая обработка результатов — позволяет оценивать тесты-опросники как надежные инструменты психологического исследования. К таким психологическим методикам относят 16-факторный опросник Кэттелла и *MMPI*. *Тесты-задания* предполагают выполнение испытуемым определенных заданий, решение задач, с последующим анализом успешности и сравнением с нормативными данными. Примером тестов-заданий могут служить тесты на измерение коэффициента интеллекта *IQ*. *Проективные тесты* служат для определения личностных особенностей при помощи исследования реакций на неопределенные и многозначные ситуации. В качестве неопределенной ситуации могут выступать сюжетные картинки, которые надо проинтерпретировать (ТАТ), незаконченные предложения (методика Сакса и Леви), чернильные пятна (тест Роршаха).

Ответы на задания проективных тестов допускают очень широкий диапазон значений, поэтому огромную роль при их интерпретации играют качественные заключения психолога, который рассматривает эти ответы как проекции на неопределенные ситуации устойчивых особенностей личности.

Метод анализа продуктов деятельности исходит из общей предпосылки о единстве внутренних психических процессов и внешних форм поведения и деятельности. Изучая продукты деятельности, можно получить важную информацию о психических особенностях ее субъекта. Продуктами деятельности, подвергающимися в психологии тщательному анализу, являются написанные человеком тексты, созданные произведения, рисунки и т.д. Особая форма данного метода — *графология*, позволяющая по особенностям и характеристикам почерка человека составить психологический портрет его личности. Выявить и оценить психологические характеристики литературных, научных и публицистических текстов и на их основе определить личностные особенности их автора позволяет *контент-анализ*. В психологии широко используется изучение результатов изобразительной деятельности человека, особую ценность с этой точки зрения имеют детские рисунки, которые дают возможность понять эмоциональное состояние ребенка, его отношение к окружающему миру, родителям и самому себе.

Еще одним методом, широко используемым в исследовательских целях в психологии, является **моделирование**. В модели абстрагируются теоретически значимые компоненты реальности, а другие — игнорируются.

Кроме перечисленных методов, предназначенных для сбора первичных данных о развитии психики, в психологии используются **методы математической статистики**, которые выступают как средства повышения надежности, объективности и точности получаемых результатов.

1.3. Общая психология и ее место в структуре современной психологии

В настоящее время психология представляет собой сложную и разветвленную систему направлений научных исследований, структуру которой составляет множество относительно самостоятельно развивающихся отраслей. Особое положение среди всех направлений занимает **общая психология**, объединяющая различные отрасли в целостное научное знание. Изучая сущность и общие закономерности возникновения, функциони-

рования и развития психики, она представляет собой методологическую и теоретическую основу всех психологических дисциплин. Прикладные отрасли психологии используют понятийный аппарат общей психологии, опираются на основные законы психического отражения, сформулированные в ее рамках. В свою очередь, общая психология обогащается новыми идеями, экспериментальными фактами, черпая их из достижений различных отраслей психологии.

Общая психология включает четыре основных раздела: 1) общетеоретический (вопросы возникновения и развития психики, а также вопросы становления и продвижения психологии как науки — *история психологии*); 2) психологию познавательных процессов (ощущения и восприятия, памяти и внимания, мышления и речи, воображения); 3) психологию регулятивных процессов (эмоции, мотивация и воля); 4) психологию личности.

Для классификации большого числа отраслей психологии принято использовать следующие критерии.

Отрасли психологии, изучающие психологические проблемы конкретных видов деятельности человека: психология *труда* изучает психологические особенности трудовой деятельности человека, психологические аспекты научной организации труда; *медицинская психология* — психологические аспекты здоровья и болезни, психологические основы деятельности медицинского персонала; *педагогическая психология* — психологические закономерности процессов обучения и воспитания; *юридическая психология* подразделяется на судебную психологию, исследующую психические особенности поведения участников уголовного процесса, криминальную психологию, занимающуюся проблемами поведения и формирования личности преступника, мотивами преступления, пенитенциарную психологию, изучающую психологию заключенного в исправительных учреждениях; *инженерная психология* изучает процессы информационного взаимодействия человека и технических устройств, решения проблем инженерно-психологического проектирования в системе «человек—машина»; *спортивная психология* рассматривает психологические особенности личности и деятельности спортсменов, условия и средства их психологической подготовки; а также отрасли, занимающиеся психологическими аспектами рекламы, бизнеса, управления, творчества и многих других видов деятельности человека.

Отрасли психологии, изучающие различные аспекты психического развития: *возрастная психология* изучает развитие психики в онтогенезе, ее разделами являются детская психо-

логия, психология подростка, психология юности, психология взрослого человека, геронтопсихология; *сравнительная* психология рассматривает закономерности, происхождение и развитие психики животных и человека; психология *аномального развития*, или специальная психология, исследует нарушения психического развития ребенка; а также другие направления, изучающие процесс психического развития.

Отрасли психологии, изучающие отношения личности и общества: *социальная* психология исследует психические явления в процессе взаимоотношения людей друг с другом, *этнопсихология* — этнические особенности психики людей, этнические стереотипы и др.

Упоминание лишь небольшой части из развивающихся в настоящее время отраслей психологии свидетельствует о том, насколько многогранна эта наука. Однако, несмотря на разнообразие направлений исследований, психология представляет собой единую научную дисциплину, основу которой составляет единый предмет исследования и единый метод. В то же время важнейшие проблемы психологии не могут быть ни поставлены, ни решены вне общенаучного контекста, вне связи с другими научными дисциплинами.

1.4. Место психологии в системе наук

Анализ основных тенденций развития мирового сообщества и прогнозы многих ученых сходятся в том, что первый век третьего тысячелетия на историческом календаре науки будет веком расцвета наук о Человеке, век человекознания и обществознания. Б. Г. Ананьев в книге «О проблемах современного человекознания» писал о том, что «об этом свидетельствуют три важные особенности развития современной науки, связанные именно с проблемой человека:

превращение проблемы человека в общую проблему всей науки в целом, всех ее разделов, включая точные и технические науки;

возрастающая дифференциация научного изучения человека, углубленная специализация отдельных дисциплин и дробление их на ряд все более частных учений;

современная наука все более полно охватывает многообразные связи и отношения человека с миром: природа и человек, общество и человек, человек и техника».

В системе тех или иных связей человек изучается как продукт биологической эволюции — вид *Homo sapiens*; как субъект и объект исторического процесса (роль личности в истории);