

ОБЩАЯ 18+ ПСИХОЛОГИЯ

ПОНЯТИЯ • ТЕОРИИ • МЕХАНИЗМЫ • ПРИМЕНЕНИЕ

Ирина
Деллос



ОСНОВЫ
ПСИХИЧЕСКОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ЧЕЛОВЕКА



Ирина Деллос

Общая психология

<https://litres.ru/74256982>

ISBN 9785007056755

Аннотация

Как наш мозг превращает миллиарды внешних сигналов в целостную картину мира? Почему мы помним одно и мгновенно забываем другое? Что на самом деле управляет нашими поступками — логика, эмоции или врожденный темперамент?

Содержание

Введение	5
Глава 1: Наука о психике: от души к нейронам	7
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Общая психология

Ирина Деллос

© Ирина Деллос, 2026

ISBN 978-5-0070-5675-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Каждый день мы принимаем тысячи решений, радуемся, злимся, запоминаем лица, строим планы и видим сны. Всё это — проявления работы нашей психики. Но задумывались ли вы когда-нибудь, как устроен этот невидимый аппарат, управляющий нашей жизнью?

Общая психология — это фундамент всей психологической науки. Она не предлагает быстрых рецептов успеха или простых советов о том, как выйти из депрессии. Ее задача глубже и грандиознее: объяснить базовые законы и механизмы, по которым работает человеческий разум. Она отвечает на фундаментальные вопросы: как мы познаем мир? Почему мы чувствуем именно так? Что делает нас уникальными личностями?

Прежде чем двигаться дальше, важно провести границу между тремя понятиями, которые часто путают в повседневной жизни:

1. Житейская психология основывается на личном жизненном опыте, интуиции и народной мудрости. Ее знания конкретны, часто субъективны и передаются из уст в уста («время лечит», «противоположности притягиваются»).

2. Практическая (и клиническая) психология — это сфера применения знаний для помощи людям. Это психотерапия, консультирование, тренинги. Ее цель — изменить состояние человека к лучшему.

3. Научная (общая) психология — это строгая система знаний, полученных с помощью объективных научных методов (экспериментов, наблюдений, моделирования). Она ищет универсальные законы, верные для большинства людей, и проверяет их на практике.

Глава 1: Наука о психике: от души к нейронам

Чтобы понять, чем психология является сегодня, необходимо проследить, как человечество пыталось разгадать тайну собственного разума. Само слово «психология» происходит от греческих слов *psyche* (душа) и *logos* (учение). Однако путь от изучения мифической «души» до сканирования нейронных сетей живого мозга занял более двух тысяч лет.

1.1. Эволюция представлений о психике: от души к отражению реальности

Предмет психологии менялся в зависимости от эпохи, технологического прогресса и философской мысли. В истории науки можно выделить четыре ключевых этапа развития представлений о том, что именно изучает психология.

Первый этап: Психология как наука о душе (Античность и Средневековье)

Для древних мыслителей наличие «души» объясняло разницу между живым и неживым телом. Аристотель в своем трактате «О душе» впервые систематизировал эти представ-

ления. Он утверждал, что душа неразрывно связана с телом и является его организующим началом (энтелихией). Выделялись три вида души: растительная (отвечающая за питание и рост), животная (ощущения и движение) и разумная (присущая только человеку). В этот период психология была частью философии, а душа считалась бессмертной субстанцией, дарованной свыше.

Второй этап: Психология как наука о сознании (XVII—XIX века)

С развитием естественных наук в XVII веке представление о душе меняется. Французский философ Рене Декарт совершил революцию, разделив человека на две независимые субстанции: протяженную (физическое тело, работающее по законам механики) и мыслящую (разум, сознание).

С этого момента предметом изучения становится сознание — то, что человек непосредственно испытывает и осознает внутри себя. Основным методом исследования стала интроспекция — самонаблюдение. В 1879 году немецкий ученый Вильгельм Вундт открыл в Лейпциге первую в мире экспериментальную психологическую лабораторию. Этот год считается официальным днем рождения психологии как самостоятельной науки. Вундт пытался «разложить» сознание на простейшие элементы (ощущения и чувства), подоб-

но тому как химики раскладывают вещества на атомы.

Третий этап: Психология как наука о поведении (начало XX века)

К началу XX века метод интроспекции зашел в тупик: субъективные отчеты людей часто противоречили друг другу, их нельзя было проверить объективно. В ответ на это в США возникло новое направление — бихевиоризм (от англ. behavior — поведение). Его основатель Джон Уотсон провозгласил: наука не может изучать то, что нельзя потрогать или измерить (сознание, мысли, душу). Психология должна изучать только объективно наблюдаемое поведение.

Основная формула бихевиоризма: $S \rightarrow R$ (Стимул $\rightarrow$ Реакция). Человек рассматривался как «черный ящик»: мы подаем на вход определенный стимул (например, удар током или пищевую награду) и фиксируем реакцию на выходе. Несмотря на крайнюю механистичность, бихевиоризм дал психологии строгость эксперимента и математическую точность.

Четвертый этап: Психология как наука о психике (современный этап)

Во второй половине XX века (во многом благодаря когни-

тивной революции и развитию отечественной психологической школы) сформировалось современное определение.

Психика — это системное свойство высокоорганизованной материи (мозга), заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира и саморегуляции на этой основе своего поведения и деятельности.

Психология сегодня изучает не просто внешнее поведение и не абстрактное сознание, а целостную систему психических процессов, состояний и свойств, которые позволяют нам ориентироваться в мире и выживать.

1.2. Психика и мозг: психофизиологическая проблема

Как соотносятся материальный мозг и нематериальные мысли? Этот вопрос в науке называют психофизиологической проблемой (или проблемой «разум-тело»).

Существует две основные философские позиции:

1. Дуализм (Рене Декарт) утверждает, что мозг (материя) и разум (дух) — это две разные, параллельно существующие субстанции, которые лишь временно взаимодействуют в теле человека.

2. Монизм (современный научный консенсус) утверждает, что мир един, а психика — это функция мозга. Мысль не существует без нейрона, точно так же, как программа (софт) не может работать без физического процессора компьютера (железа).

Психика — это субъективный образ объективного мира. Физиологические процессы в мозге (электрические импульсы, синаптическая передача, выделение нейромедиаторов) — это материальный носитель информации. Но сам образ (например, воспоминание о вкусе земляники или чувство любви) материальным не является. Его нельзя взвесить или увидеть под микроскопом, даже если мы полностью картируем мозг.

Современные методы нейровизуализации (например, функциональная МРТ) показывают, какие именно зоны мозга активируются, когда мы принимаем решения или испытываем страх.

Однако нейробиология и психология не заменяют, а дополняют друг друга: биология описывает субстрат (как передается сигнал), а психология — смысл (почему этот сигнал важен для личности).

1.3. Методы исследования в психологии

Научный статус психологии определяется методами, которые она использует для получения достоверных знаний. Их делят на четыре основные группы.

1. Наблюдение

Это целенаправленное, систематическое восприятие психических явлений без вмешательства в их течение.

- Внешнее наблюдение ведется со стороны (например, фиксация агрессивного поведения детей в детском саду через стекло Гезелла).
- Включенное наблюдение предполагает, что исследователь сам становится частью наблюдаемой группы.
- Ограничение: Высокий субъективизм наблюдателя (мы склонны видеть то, что подтверждает нашу гипотезу).

2. Эксперимент

Главный метод научной психологии. Экспериментатор активно вмешивается в ситуацию, меняя условия (независимые переменные) и наблюдая, как меняются психические реакции (зависимые переменные).

- Лабораторный эксперимент проходит в искусственных условиях с использованием аппаратуры (например, изучение скорости реакции на визуальный стимул). Он очень точен, но его результаты трудно перенести на реальную жизнь (низкая экологическая валидность).

- Естественный эксперимент (предложен отечественным психологом А. Ф. Лазурским) проводится в привычных для испытуемого условиях (например, проведение урока по новой методике в школе). Испытуемые даже не знают, что участвуют в эксперименте, что исключает фальшь в поведении.

3. Вспомогательные методы

- Опросы и анкетирование: Позволяют быстро собрать большой объем данных, но результаты сильно зависят от честности и самопонимания респондентов.

- Тестирование: Стандартизированное измерение индивидуальных различий (тесты интеллекта, личностные опросники).

- Проективные методики: Основаны на феномене проекции (например, тест чернильных пятен Роршаха или рису-

ночные тесты). Человеку предлагают неопределенный стимул, и, интерпретируя его, он проецирует на рисунок свои скрытые мотивы, страхи и конфликты. Эти методы сложны в интерпретации, но неоценимы в клинической практике.

1.4. Сознание и бессознательное

Психика человека неоднородна. Наш внутренний мир можно сравнить с айсбергом, где видимая надводная часть — это сознание, а огромная подводная глыба — бессознательное.

Сознание

Это высший уровень психического отражения, присущий только человеку как общественно-историческому существу. Сознание характеризуется:

- Способностью к рефлексии (осознанием себя отдельным от остального мира).
- Наличием целеполагания (мы можем планировать будущее).
- Использованием языка и знаковых систем.

- Передачей опыта последующим поколениям через культуру.

Бессознательное

Это совокупность психических процессов и состояний, в которых человек не отдает себе отчета. Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд доказал, что большая часть нашей психической жизни скрыта от сознания.

Фрейд разделил психику на три структуры:

1. Оно (Id): Полностью бессознательная часть, резервуар инстинктивных биологических влечений (в первую очередь либидо — сексуальная энергия, и танатос — влечение к смерти/разрушению). Работает по принципу удовольствия.
2. Я (Ego): Разумная, сознательная часть психики, которая пытается примирить требования дикого «Оно» с суровой реальностью внешнего мира. Работает по принципу реальности.
3. Сверх-Я (Super-Ego): Моральный цензор, внутренний голос совести, вобравший в себя правила, социальные нормы и запреты родителей.

То, что Сверх-Я считает недопустимым (например, табуированные желания или травмирующие воспоминания), насильно вытесняется из Я в область Бессознательного. Однако эти вытесненные импульсы не исчезают. Они продолжают влиять на наше поведение, прорываясь наружу в виде оговорок, сновидений, необъяснимых страхов или невротических симптомов.

Карл Густав Юнг, ученик Фрейда, расширил эту теорию, выделив не только индивидуальное бессознательное, но и коллективное бессознательное. Это глубокий слой психики, общий для всего человечества, состоящий из архетипов — универсальных врожденных психических структур, первообразов (например, архетипы Матери, Героя, Тени), которые проявляются в мифах, сказках и сновидениях всех культур.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.