

УЧИТЬСЯ СТАЛО ПРОЩЕ!



3-е издание

Психология

для

чайников



Узнайте, как устроены мозг
и нервная система

Поймите, как работают мышление,
эмоции и поведение

Исследуйте личность
и межличностные
отношения



Адам Кэш,
клинический психолог

Для чайников

Адам Кэш

Психология для чайников

«ЭКСМО»

2025

УДК 159.9
ББК 88

Кэш А.

Психология для чайников / А. Кэш — «Эксмо», 2025 — (Для чайников)

ISBN 978-5-04-255685-2

Хотите лучше понимать себя, свои эмоции и поведение окружающих? «Психология для чайников» — доступная и увлекательная книга, которая поможет разобраться в основах психологии и увидеть, как она работает в повседневной жизни. Из этой книги вы узнаете, почему мы думаем, чувствуем и поступаем именно так, что влияет на личность и отношения с другими людьми, как связаны мозг, тело и эмоции, а также как справляться со стрессом и тревогой. Клинический психолог Адам Кэш объясняет сложные темы простым языком, приводит наглядные примеры и показывает, как применять психологические знания в повседневных ситуациях — в заботе о себе, общении, работе и принятии решений. В этой книге вы найдете: • основы и направления психологии; • личность и поведение человека; • связь мозга, тела и эмоций; • методы снижения стресса и тревоги; • основные психотерапевтические подходы; • рекомендации по выбору психотерапевта. «Психология для чайников» подойдет начинающим читателям, любителям нон-фикшен и всем, кто хочет получить ясное, современное и практичное представление о психологии.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-04-255685-2

© Кэши А., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Введение	7
Об этой книге	8
Несколько глупых предположений	9
Используемые пиктограммы	10
Помимо книги	11
А что потом?	12
Часть 1. Знакомство с психологией	13
Глава 1	14
Почему, что и как делают люди	15
Рабочая метафора: сотворение личности	16
Почему?	17
Что?	17
Как?	18
Поиск и устранение неполадок	18
Вновь собираем все воедино	18
Глава 2	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Адам Кэш

Психология для чайников

PSYCHOLOGY FOR DUMMIES

Adam Cash

For Dummies® trademark is the exclusive property of Wiley and is used under license

Original English language edition

Copyright ©2013 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

Психология для чайников ©2025 by John Wiley & Sons, Inc. Все права, включая право на воспроизведение, защищены полностью или частично в любой форме. Этот перевод опубликован по соглашению с John Wiley & Sons, Inc.

Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Для чайников, Dummies Man and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission. Wiley, логотип the Wiley Publishing, For Dummies, «Для чайников», Dummies Man и связанные с ними элементы являются зарегистрированными товарными знаками John Wiley and Sons, Inc. и/или ее филиалами в США и других странах.

Используется с разрешения.

Научный редактор *Ксения Барке*, психотерапевт, клинический психолог

© Цветкова Евгения, перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Адам Кэш – клинический психолог с многолетним опытом работы в разных сферах, включая судебную психологию и амбулаторную практику. Преподавал психологию в колледжах и университетах. Сегодня ведет частную практику и специализируется на психологической диагностике, детской психологии и расстройствах нейроразвития.

Введение

Итак, вы купили *«Психологию для чайников»*. И как вы себя в связи с этим чувствуете? Надеюсь, неплохо. А почему бы и нет? Ведь вам предстоит узнать много интересного об основах человеческого поведения и мыслительных процессов.

Мне кажется, всех интересуют люди: их мысли, эмоции, поведение. Люди – интересные, интригующие создания. И вы в том числе! Мы часто не поддаемся объяснениям и ниспровергаем всякие предикативные оценки. Разобраться в людях не так-то просто. Как только вы думаете, что раскусили кого-то, он вдруг удивляет. Я знаю, что некоторые из вас сейчас подумали: «Ну, вообще-то я неплохо разбираюсь в людях». Если это так, то здорово! Некоторые, похоже, и впрямь лучше других интуитивно понимают окружающих. Для всех остальных существует психология.

Об этой книге

«Психология для чайников» – не учебник. Скорее, это введение в обширную область психологии. Я старался написать книгу простым языком, используя понятные примеры, в надежде на то, что она будет полезна в повседневной жизни. Всегда считал, что изучение нового предмета приносит больше удовольствия, если его удастся применить в реальности. Психология изобилует специальной терминологией. Ее так много, что пришлось даже издавать словарь с удивительно простым названием – «Психологический словарь» (издательство *Penguin Reference Books*). Моя книга – для тех, кто интересуется тем, что люди делают, думают, говорят и чувствуют, но хочет, чтобы соответствующая информация была изложена достаточно ясно и понятно.



ОСТО-
РОЖНО

Информация, содержащаяся в данном руководстве, не может служить заменой квалифицированной медицинской консультации или лечения. Она предназначена для того, чтобы помочь вам сделать осознанный выбор. Поскольку каждый человек уникален, диагностировать и контролировать лечение каждой индивидуальной проблемы со здоровьем должен врач. Если человек находится под наблюдением врача и получает рекомендации, противоречащие информации, представленной в данном справочнике, следуйте рекомендациям врача, поскольку они основаны на его информированности об уникальных особенностях конкретного человека.

Привычный язык общения психологов может показаться абракадаброй для тех, кто никогда не учился на психолога. Как я уже говорил, в этой книге я стараюсь избегать специальных терминов и жаргонизмов, принятых в нашей среде. Ну, разве что пару раз вы столкнетесь с моими попытками пошутить. Я стараюсь относиться к жизни проще, но иногда люди не понимают мои шутки. Если вы вдруг наткнетесь на одну из них и она покажется вам провальной, пожалуйста, не судите меня строго. В конце концов, я психолог. Мы не так уж особо известны именно своим чувством юмора. Надеюсь, что не покажусь вам бесчувственным или бесцеремонным. Это, конечно же, никак не входит в мои намерения.

Иногда разговоры о психологии могут показаться довольно сухими, поэтому я старался оживить их примерами и личными историями. При этом я не ссылаюсь на истории своих пациентов. Если и есть сходство, то это чистое совпадение. Я очень заботился о сохранении конфиденциальности и личной информации тех людей, с которыми мне довелось работать.

Несколько глупых предположений

Вы можете найти множество книг по психологии. Многие из них либо слишком «специальные», либо охватывают слишком узкую область. Вот несколько причин, по которым я считаю, что «Психология для чайников» – книга для вас:

- У вас накопилось много вопросов о людях.
- У вас накопилось много вопросов о себе.
- Вы подумываете о том, чтобы посвятить себя психологии.
- Вы изучаете психологию или смежную дисциплину, например социальную работу или консультирование.
- Вы интересуетесь психологией, но у вас нет времени или денег на курсы.
- Вы уже разобрались в людях и хотите узнать, правильно ли понимаю их я.

Используемые пиктограммы

На полях этой книги вы встретите различные значки, или пиктограммы. Они предназначены для того, чтобы вы могли легко находить определенную информацию. Ниже приведен список пиктограмм, которые вы увидите:



СОВЕТ

Этот значок означает, что я пытаюсь подчеркнуть информацию, которая в один прекрасный день может вам пригодиться.



**ОСТО-
РОЖНО**

Этот значок выделяет информацию, которую вы «обязаны знать», если собираетесь изучать психологию.



ЗАПОМНИТЕ

То есть не забывайте о том, что здесь написано. Этим значком я отмечаю основные моменты. Он как бы говорит: «Если из этой главы вы запомните только что-то одно, то лучше пусть это будет вот это». Так что будьте внимательны, чтобы его не пропустить.



**ПРИМЕ-
ЧАНИЕ**

Этим значком я помечаю темы, которые пока могут быть слишком сложными для вас. Такие разделы можно спокойно пропускать без ущерба вашему пониманию сути вопроса.

Помимо книги

Вы можете также воспользоваться онлайн-памяткой для быстрого доступа к информации о различиях между психологами и другими специалистами в области психического здоровья. Там есть и о том, как справляться с психологическими кризисами. Просто перейдите по ссылке www.dummies.com и введите в строке поиска – *Psychology For Dummies Cheat Sheet* («Краткая памятка к книге «Психология для чайников»).

А что потом?

Психология – обширная область знаний. Я надеюсь, что предложенная структура позволит вам выбрать что-нибудь и при желании оставить все остальное за бортом.

Просмотрите Полное содержание и Алфавитный указатель. Найдите то, что вас интересует. Если вы новичок в сфере психологии, тогда начинайте с Главы 1. Однако необязательно читать все от корки до корки. Это как в кафетерии: выбирайте то, что нравится.

Но, с другой стороны, слушайте... Если я смог написать целую книгу по психологии, думаю, вам не составит труда *прочитать* целую книгу по психологии. Кроме того, я думаю, вам это понравится. Психология – весьма увлекательный предмет. Наслаждайтесь!

Часть 1. Знакомство с психологией

Получаем общее представление о том, что такое психология.

Знакомимся со своим внутренним психологом, а также с концепцией, что все мы – «действующие» психологи, которые ежедневно анализируют и оценивают человеческое поведение.

Узнаем, чем именно занимается психология, разбираемся в ее научной природе и в различных подходах, которые психологи используют для изучения и понимания людей.

Знакомимся с этическими принципами, которым должны следовать психологи в своей работе.

Глава 1

Цель психологии

В чем цель психологии?

- Получать знания о человеческом разуме и поведении посредством научных исследований
- Применять эти знания на благо общества и улучшать жизнь людей с помощью научных методов
- Распространять эти знания и обучать им других

А в чем цель книги?

Содействовать достижению трех вышеперечисленных целей, конечно! Я написал эту книгу, чтобы просвещать, учить и быть полезным. Честно говоря, я одержим психологией. Рассматриваю ее как чрезвычайно интересный предмет, полный различных полезных и практических методов, а также как прекрасную возможность больше узнать о людях. Я помешан на этом. Я частенько бродил среди книг по психологии в университетской библиотеке в поисках чего-нибудь интересного. Того, что привлекло бы мое внимание, открыло что-то новое и дало возможность узнать больше. По сути, эта книга – результат моего неумного любопытства. И с ее помощью я надеюсь стимулировать ваше.



ЗАЛОЖИТЕ

По сути, все мы немного психологи. Просто некоторые из нас – психологи «профессиональные». Разница между профессиональным психологом и человеком без профессиональной психологической подготовки во многом заключается в степени погружения. Все эти различия определяются фокусом внимания, количеством потраченного времени, объемом изученных материалов и используемыми методами. На протяжении многих лет мне задавали (иногда вежливо и почтительно, а иногда нет) следующие вопросы: «Что делает вас в этом лучше меня? Что вы знаете такого, чего не знаю я?» Что ж, я считаю, что это и вправду вопрос «корочки», то есть официальной степени, подхода и инструментов, которые я использую, чтобы видеть и делать разные «психологические штуки». Профессионалы в любой области уходят во все это с головой. Это вопрос степени вовлеченности. Все мы в той или иной степени бываем в положении «психолога». Психологи просто тратят больше времени на сознательные и преднамеренные усилия, чтобы оставаться в пространстве, из которого мы смотрим на мир с «психологической» точки зрения. Мы посвящаем свое время и профессиональную жизнь тому, чтобы находиться в этом пространстве и заниматься разными «психологическими штуками». Время от времени мы словно выходим из этого «транса», чтобы поделиться тем, что увидели, о чем думаем и что считаем объективно истинным. По крайней мере, настолько, насколько это позволяет наука. Но в конечном счете психология – всего лишь один из способов взглянуть на людей и мир.

Так права ли психология в том, что касается людей? Может быть. А может быть, и нет. Пытаясь ответить на этот вызов, психология опирается на научные стандарты. И если ее исследования и практика приносят какую-то пользу, знакомят кого-то с одной новой идеей или альтернативным образом мышления и помогают хотя бы одному человеку улучшить жизнь, то у нее есть своя важная миссия в мире. При этом у психологии нет никаких особых привилегий. И она не может объяснить всего, связанного с тем, что значит быть человеком. Да ладно, скажем прямо: претендовать на такое было бы слишком самонадеянно. Да и к тому же попросту невозможно.

Психологи скромно занимаются своим делом в надежде предложить миру что-то полезное. У психолога нет цели «разобраться во всем». У меня гораздо больше никудышных идей, чем продуктивных. Именно поэтому мне нужно быть частью сообщества мыслителей – других психологов и ученых. Тогда я могу подвергать свои идеи эмпирической проверке, делиться тем, что мне удалось обнаружить, получать корректирующую обратную связь и вносить изменения по мере того, как я продвигаюсь в сфере психологической науки. Психология – непрерывный процесс мышления, действия и коммуникации. И моя книга, как я надеюсь, – часть этого процесса.

Прежде чем давать вам какие-то определения, прибегну к одному терапевтическому клише. Скажите, что вы думаете. Скажите, что вы чувствуете. (Есть старая шутка о психологах. Сколько психологов нужно, чтобы ввинтить лампочку? Двое! Один вкручивает, а другой спрашивает: «Что вы при этом чувствуете?») Что приходит в голову людям, когда они размышляют о психологии? Все зависит от того, кого вы спрашиваете. Иногда я представляю себя гостем телевизионного ток-шоу. Зрители засыпают меня вопросами, на которые я не могу ответить. Мое сердце начинает бешено колотиться. Меня прошибает пот. Я поднимаюсь, чтобы убежать со съемочной площадки, но затем что-то все же удерживает меня на месте. Я начинаю спрашивать зрителей, что, по их мнению, представляет собой психология и почему они считают, что психолог – это тот, кто способен ответить на вопросы о человеке.

Почему, что и как делают люди

Прежде чем дать определение психологии, я хочу, чтобы вы подумали над несколькими вопросами.

- Почему эта книга привлекла ваше внимание?
- Вы ищете ответы? Или советы?
- Каким образом вы надеетесь получить ответы?

Именно этими тремя основными вопросами занимается и психология:

- Почему люди делают то, что они делают?
- Что формирует «почему» и «как»?
- Как люди делают то, что они делают?

Примеры вопросов «Почему?»:

- Почему я счастлив?
- Почему я не могу перестать грустить?
- Почему она меня бросила?
- Почему я этого не сказал? (В попытке уклониться от спора)
- Зачем я это сказал? (И ввязался в спор)

Примеры вопросов «Что?»:

- Что такое эмоции?
- Что такое психическое заболевание?
- Что такое интеллект?
- Что такое мысли?

Примеры вопросов «Как?»:

- Как я могу запоминать больше?
- Как мне отучить моего 2-летнего ребенка закатывать истерики?
- Как работает мозг?
- Как развивается речь?

Эти вопросы «почему», «что» и «как» составляют интеллектуальное и философское ядро психологии.



Итак, мы можем наконец дать определение психологии. *Психология – это научное исследование человеческого поведения и психических процессов.* Психология пытается раскрыть, что мы делаем, почему мы это делаем и как именно это происходит.

Рабочая метафора: сотворение личности

Психология изобилует метафорами. Они помогают создавать чрезвычайно упрощенные, но при этом достаточно всеобъемлющие объяснительные модели человека. Психологи Дедре Гентнер и Джонатан Грудин изучали метафоры, используемые в психологии. Они насчитали 256 штук! С кем только не сравнивали человека: с «безволосыми обезьянами», компьютерами, механизмами, моделью нервной системы и множеством других вещей. Следует помнить, что человек – не модель, но модели помогают нам его понять.

Теперь я рискну предложить собственную метафору – к лучшему это или к худшему. Не сказал бы, что она так уж уникальна. Скорее всего, я позаимствовал ее у кого-то другого. Но думаю, что это хорошая метафора. Так что вот она.

Пытаясь представить себе все причины, по которым люди делают то, что они делают (и что они для этого используют, и как они это делают), я часто пользуюсь методом «сумасшедшего ученого». Всегда считал, что один из лучших способов ответить на вопросы «почему», «что» и «как» – сотворить некую личность, а затем посмотреть, как она будет справляться с типично человеческими задачами. Я говорю здесь не о создании существа из деталей, мозгов и электричества (как у Франкенштейна), а о создании своего рода схемы человеческого ума и поведения, выполняющей определенные функции и встроенной в контекст, в «место действия». Это сродни тому, как баскетболисты играют в баскетбол, певцы выступают с концертами, а люди занимаются своими обычными человеческими делами.

На сеансах психотерапии, когда человек пытается объяснить мне то или иное поведение или ситуацию, я часто спрашиваю: «Вы можете сделать так, словно это происходит сейчас? Можете мне показать?» Так, например, кто-то из родителей рассказывает мне, как его ребенок набрасывается на него с кулаками, когда он говорит ему что-то сделать. И я прошу: «Покажите мне. Сделайте так, будто это происходит сейчас». (Я могу заверить вас, что все происходит безопасно и с соблюдением этических норм!) Наиболее распространенная реакция – озадаченное или встревоженное выражение лица родителя.

Суть в том, что если люди могут быть причиной происходящего, то могут и убрать эту причину. А это значит, что они понимают, почему и как это происходит. Это своего рода обратное психологическое конструирование для выяснения вопросов «почему», «что» и «как» в поведении человека. (Это также хороший пример эмпирического подхода, при котором процесс поддается наблюдению и контролю.)

Возможно, настанет день, когда психология достигнет вершины в познании и понимании всех детерминант поведения, всех составляющих человеческого разума и всех процессов. Возможно, ей удастся разобраться во всем этом с помощью процесса обратного конструирования, упомянутого выше. Или, по крайней мере, психология разберется в человеке. Тогда вся информация, которую собирают эксперты, будет сохранена или сформулирована в виде *алгоритма*, «рецепта» для «создания» людей. А однажды, спустя тысячи лет после того, как человечество вымрет, какая-нибудь сверхинтеллектуальная роботизированная форма жизни сможет использовать его для воссоздания человеческого вида. Я ведь говорил, что иногда мыслю, как сумасшедший ученый, верно?

Да, это своего рода схема (или наложение), которую мне нравится использовать, чтобы понять, что такое психология. Почему части и процессы делают это? Каковы составляющие

личности? Как мы выполняем функции, используя эти части и ингредиенты для реализации своего «почему»?

Наверное, моя метафора – это чудовище Франкенштейна. Так что, пожалуй, можете рассматривать ее как «Человекомашину Франкенштейна» или «Человекомашину доктора Кэша». Или, может быть, даже как «Человекомашину-монстра».

Почему?

Вот первый постулат моего подхода сумасшедшего ученого к психологии: для создания человека необходимо знать, в чем заключается его функция. Инженеры не приступают к созданию вещи, не определив, для чего она будет предназначена. Только имея в виду четкую цель, вы можете определить, какие материалы необходимы и как их сочетать друг с другом.

В основе подобного функционального подхода лежит философия, известная как *функционализм*. Она исходит из того, что разум, психические процессы и поведение – «инструменты» адаптивного функционирования. Их задача – наиболее эффективное функционирование человека в окружающей его среде (выживание и сохранение вида).

Как и все другие живые организмы на планете Земля, работающие на углеродной основе, люди – машины для поддержания жизни. Я не говорю, что в жизни нет смысла. Как раз наоборот: смысл жизни в том, чтобы быть живым, оставаться живым и делать так, чтобы жизнь продолжалась. Но ведь должно быть что-то большее, разве нет? Тогда вы выбрали не ту книгу. Попробуйте «Философию для чайников» или «Религию для чайников».

Что?

С психологической точки зрения, *что* нужно человеческой «машине выживания» для того, чтобы выполнять свою функцию существования, сохранения и поддержания жизни? Если вы когда-нибудь собирали мебель своими руками, то знаете, что всякая инструкция, как правило, начинается со списка деталей.

Психологическая наука уже составила довольно внушительный список психологических компонентов:

Тело (и все его части – подробнее см. Главу 3)

- Мозг
- Сердце
- Гормоны
- Гены
- Моторные функции

Ум (и все его подразделы – см. Главы 4–9)

- Сознание
- Ощущения и перцепция, включая зрение, слух, вкус, обоняние, осязание, чувство равновесия и боль
- Мышление, которое управляет вниманием, запоминанием, формированием концепций, принятием решений и интеллектом
- Коммуникация, включая вербальные и невербальные средства самовыражения (такие как язык тела, жесты, речь и язык)
- Мотивации
- Эмоции
- Самость
- Другие люди
- Их разум
- Их чувства

- Их мотивы
- Их мозги

Как?

Итак, я сказал о «почему» и «что». Теперь поговорим о «как». Именно здесь психология становится чрезвычайно интересной. Именно здесь возникает вопрос о том, как «почему» и «что» взаимодействуют через операции и процессы разума и поведения. Вот список некоторых из этих операций и процессов:

- Ощущения и перцепция
- Движение
- «Подзарядка»
- Обучение, то есть способность извлекать уроки из взаимодействия с окружающей средой
- Мышление, внимание, запоминание
- Мотивация
- Чувства
- Социализация
- Развитие

Поиск и устранение неполадок

Все эти части, собранные воедино и в полной мере развившиеся, выполняют свои задачи в окружающем мире, не так ли? При этом он влияет на них извне: будь то общение с другими людьми, взаимодействие с технологиями или бегство от чего-то опасного. И работа безумного ученого была бы неполной, если бы он собирал свои детали без оглядки на мир вокруг.

Итак, я собрал свое человеческое существо, включил его и позволил ему выполнять основную функцию – выживать. И я полагаю, что снабдил его всем необходимым для выживания.

Но потом происходит это. Перемены. Да, происходит что-то неожиданное. И мое человеческое существо начинает барахтаться и бороться изо всех сил, оказываясь на грани невозможности выполнять свою основную функцию. Как я мог забыть, что мир – это место, которому не присуща статика?

Мое творение взаимодействует с окружающей средой так, как я должен был предвидеть. Итак, я возвращаюсь к чертежной доске, чтобы добавить следующие функции и возможности, сохраняя «почему» со всеми его системами и подсистемами:

- Совладание и адаптация
- Восстановление
- Преуспевание/процветание

Вновь собираем все воедино

На случай, если вам интересно (и вы беспокоитесь), я не занимаюсь настоящим проектом «создай человека». Это не более чем моя «модель» для рабочих целей. Но если бы я хотел создать собственного монстра Франкенштейна, у меня была бы очень прочная основа и надежный список технических условий. Каждая названная выше часть личности, каждый процесс и источник помощи представляет собой раздел или главу книги «Психология для чайников» (3-е издание).



ЗАПОМНИТЕ

Прежде чем мы перейдем к следующим главам, считаю своим долгом сказать еще кое-что. Очевидно, что психология может быть очень упрощенной. То есть она пытается взять чрезвычайно сложное явление – человека, разложить его на части и дать простые объяснения. Мы разбили Шалтая-Болтая на части, но сможем ли мы собрать его снова? Человек – это не набор частей X, Y и Z. Человек – это не просто «почему», «что» и «как». Мы не теории, модели, эксперименты или «монстры» доктора Кэша.

Чем дольше я работаю психологом, тем больше понимаю, несмотря на 25-летний опыт, насколько сложна, запутанна и загадочна природа человека. Каждый день узнаю что-то новое о людях, понимаю, что был неправ в чем-то или ком-то, чувствую себя посрамленным. И я хочу, чтобы читатели знали: несмотря на попытки «разобрать на составляющие» психологию (соответственно и человека), это всего лишь моя редукционистская попытка понять людей. Надеюсь, что мне удастся это делать со всем уважением, состраданием и смирением.

Глава 2

Думать и действовать как психолог

Психологи «занимаются психологией», чтобы понимать людей и помогать им. Но как именно они это делают? Давайте оттолкнемся от определения психологии и зададимся другим вопросом. Какими процессами и каким поведением занимаются психологи, когда они «занимаются психологией»? Психология – это процесс мышления, действия и коммуникации.

Каждый из нас в некотором роде психолог-любитель. Не только профессиональные психологи пытаются разобраться в людях. Все мы это делаем! Мы думаем, действуем и общаемся по поводу людей и в связи с ними (Прекратите сплетничать!). Когда я начал посещать курсы психологии, у меня были свои представления о людях. Иногда я соглашался с тем, о чем узнавал на лекциях, а порой был категорически не согласен. И в этом я не одинок. У большинства из нас, как мне кажется, есть свои представления о том, что движет другими людьми. Иногда они соответствуют действительности, а иногда нет.

Подобный процесс соотнесения и сопоставления как раз и лежит в основе научных исследований. Мы хотим, чтобы наши идеи соответствовали реальности, так? Чтобы разобраться и найти истину, мы разрабатываем теории, проводим исследования (например, собираем данные путем наблюдений, интервью, тестов, опросов и так далее) и эксперименты. Мы повторяем эти действия снова и снова, пока не убедимся, что разобрались во всем, получили четкое представление о том, что реально, и собрали солидную базу фактов. Но есть одна загвоздка. Как раз в тот момент, когда мы думаем, что все сделали правильно, случается нечто такое, что вновь смешивает нам все карты. Новые данные требуют пересмотра того, что, как нам казалось, мы знали. Именно так наука постоянно обновляется. Чем больше мы знаем, тем больше возникает вопросов и тем регулярнее нам требуется обновлять наше понимание реальности.

Один из моих любимых профессоров, доктор Джей Брэнд, красноречиво резюмирует в связи с этим:

Наука представляет собой протяженную во времени попытку внести свой вклад в строительство общественного здания знаний, основанную на вероятностных доказательствах того, что это поэтапное строительство достигает некоторого значимого сходства с реальностью. Никто безоглядно не верит, что его или ее единственный эксперимент раз и навсегда ответит на какой-либо существенный вопрос...

...разработка теории (знаний), совершаемая многими отдельными исследователями (а также эксперименты и анализы данных), представляет собой истинную ценность науки для общества.

Сотрудничество с другими учеными имеет огромное значение. Представьте себе миллиарды нейронов с триллионами связей, а затем умножьте все это на 7 миллиардов человек. Почти бесконечность. Разве один человек может все это знать? Мы все выигрываем, работая вместе, хотя, возможно, не так уж плохи и когда работаем поодиночке. Я благодарю каждого профессора, когда-либо у меня преподававшего, каждого научного руководителя, каждого пациента, каждую семью, каждую книгу и статью, которые я когда-либо читал. Когда истину ищут несколько человек, у нас больше шансов ее найти.



ЗАЛОЖИТЕ Одно из главных правил науки заключается в том, что все исследуемое должно поддаваться эмпирической проверке (и результат может быть воспроизведен). То есть существо-

вание чего-либо (например, теории) должно поддаваться проверке или опровержению путем многократных наблюдений, измерений и экспериментов.

Я никогда не забуду случай, когда два моих университетских преподавателя вступили в жаркий спор по поводу теории, которую один из них представил как «факт», хотя она не была эмпирически проверена и воспроизведена. Другой возразил: «Это вопрос, требующий эмпирической проработки. Проведите несколько экспериментов, а затем мы поговорим!» Один профессор утверждал, что теория основана на «фактах». Другой настаивал на том, чтобы притормозить и провести небольшое исследование, прежде чем на этом настаивать. Существуют правила верификации и фальсификации. Ученые не просто говорят: «Поверьте мне на слово!» Они говорят: «Я проверю это. Если окажусь прав – хорошо. Если же нет – тогда мы внесем коррективы».

В этой главе нас интересует, «как» психологи обнаруживают истину. Вы узнаете о том, как психологи занимаются своим делом, об основных разделах психологии, о том, как доминирующие теории формулируют вопросы, которые перед ними встают, и о переменных, на которые обращают особое внимание. Наконец, вы увидите, как психология стремится к тому, чтобы быть как можно более научной, основывая свои знания на надежной теории, исследованиях и статистических методах, которые повышают ее авторитет среди других научных дисциплин. Расскажу и о том, как все это делается с соблюдением этических норм.

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.