

КОНСПЕКТ ЛЕКЦИЙ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ

УДК 37.6
ББК 92
Д53

Дмитриева, Н. Ю.

Д53 Конспект лекций по общей психологии / Н. Ю. Дмитриева — М.: Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2020. — 128 с. — (Полезные конспекты).

ISBN 978-5-521-75248-5

Представленный вашему вниманию конспект лекций предназначен для подготовки студентов медицинских вузов к сдаче зачетов и экзаменов. Книга включает в себя полный курс лекций по общей психологии, написана доступным языком и будет незаменимым помощником для тех, кто желает быстро подготовиться к экзамену и успешно его сдать.

BIC JN
BISAC EDU000000

ЛЕКЦИЯ № 1. Общая характеристика психологии как науки

Известному немецкому психологу XIX в. Герману Эббингаузу принадлежит афоризм: «Психология имеет долгое прошлое и краткую историю». Эти слова как нельзя лучше отражают суть исторического развития отрасли психологического знания. Ведь как самостоятельная наука психология сформировалась лишь к концу XIX в. Однако как особая отрасль знаний она существовала еще со времен древней истории. Обычно основоположником психологии принято считать Аристотеля, который написал первый систематический трактат о душе. Но «знание о душе» (а именно таков дословный перевод термина «психология» с греческого языка — «психе» и «логос», т. е. «душа» и «слово, знание») долгое время относили к области философии, религии или медицины.

В течение многих столетий предметом психологии так и считалась душа. Представления о ней во все века были неопределенны. Каждый исследователь предлагал свою концепцию. Так, например, в Древней Греции философ Гераклит считал душу и разум состоящими из мирового огня — первоначала всего сущего; Анаксимен — из воздуха; Эмпедокл — из слияния корней всего сущего, четырех вечных стихий: земли, воды, воздуха и огня. Алкмеон впервые предположил, что «органом души» является мозг. До него считали, что душа «размещается» в сердце, в крови или вообще существует отдельно от тела. Все эти концепции очень далеки от современных представлений о психологии, однако так или иначе они способствовали накоплению знаний о человеке.

Аристотель был тем, кто впервые сказал о неотделимости души от тела. Он также говорил о существовании трех видов души: растительной, животной и разумной. По его мнению, у человека все эти три вида сосуществовали вместе. Это был большой прорыв в познании о психике. Ведь если перевести эти представления на язык современной психологии, то можно сказать, что Аристотель открыл существование трех уровней — элементарного способа отражения на уровне простейших реакций на внешние раздражители, психофизиологии, за деятельность которой отвечает вегетатив-

ная нервная система и сознания — продукта активной деятельности головного мозга. Таким образом, у Аристотеля душа есть активное целесообразное начало живого тела, неотделимое от него.

Помимо философов, свое представление о душе имели и теологи. Согласно теистическим воззрениям душа человека — созданное Богом, неповторимое бессмертное духовное начало. Пантеизм определял душу как индивидуальное проявление единой духовной субстанции (микрокосм как отражение макрокосма).

В Новое время Рене Декарт предложил дуалистическое воззрение, которое разделяет душу и тело как две самостоятельные субстанции. В новоевропейской же философии термин «душа» стал преимущественно употребляться для обозначения внутреннего мира человека.

Итак, знания о душе, безусловно, накапливались, но в то же время возникал, что называется, спор о терминах. Борьба идеалистического и материалистического представлений о душе перетягивали данную отрасль знания в сферу то богословия, то естествознания. Но ни та ни другая сфера не могла дать полного представления о человеке. Только в позапрошлом столетии сформировались четкие представления о предмете психологии, ее собственная методология и категориальный аппарат (набор основных понятий).

Таким образом, в настоящее время *предметом психологии* как науки является не размытое в своем толковании понятие души, а более строгое понятие психики. Объектом же исследования психологической науки являются закономерности возникновения и развития, а также проявления человеческой психики. Кроме того, к объекту исследования психологии относятся психические процессы и состояния человека, психические качества человека как биосоциальной системы, т. е. уникального существа, представляющего собой сложный сплав биологических и социальных свойств.

Под психикой в современной науке понимают свойство высокоорганизованной материи активно и адекватно отражать реалии окружающего мира.

Итак, можно сказать, что к концу XIX в. психология как система знаний достигла парадигмальной стадии — стадии сформированной науки. Термин «парадигма» был введен американским философом и историком науки Томасом Куном. Он выдвинул концепцию научных революций как смены парадигм — исходных концептуальных схем, способов постановки проблем и методов исследования, господствующих в науке определенного историче-

ского периода. В процессе формирования и развития всякой науки он выдвинул три стадии: предпарадигмальная, когда методология и категориальный аппарат еще не разработаны полностью, стадия господства парадигмы и, наконец, стадия кризиса науки перехода к новой парадигме. Психологии также присущи все эти стадии. Советская психология базировалась на марксистской теории отражения. В настоящее время акценты сместились. Постепенно формируется новая парадигма российской психологической науки. Какова она будет, во многом зависит от нового поколения психологов.

Чтобы понять сущность психики, необходимо обратиться к *рефлекторной теории* отражения. Эта теория является естественно-научным фундаментом современной психологии. Согласно данной теории в основе высшей нервной деятельности лежит рефлекс, посредством которого осуществляются все жизненно важные акты.

Рефлекс имеет пятизвенную структуру. Первым звеном является преобразование внешнего или внутреннего раздражения в нервный импульс, который передается в мозг афферентным (центростремительным) потоком. Вторым и наиболее важным звеном является переработка переданного нервного импульса в ощущение, вызывающее соответствующий образ, мысль, эмоцию. Далее следует действие эфферентного (центробежного) потока нервных импульсов, которые передают команду от мозга в соответствующий орган. Четвертое звено — реакция этого органа на мозговой импульс. Завершающее звено — «отчет» о выполнении, поступающий от органа в мозг. Вот элементарный пример — кожный рецептор руки передает болевой импульс. Мозг расшифровывает его как жжение от горячего предмета, посылает команду мышцам руки, она отдергивается от предмета. Мозг получает ответный сигнал об исполнении команды. Как вы понимаете, в действительности это происходит в десятки раз быстрее, чем можно прочесть описание данного примера.

Рефлексы делят на безусловные и условные. Безусловные рефлексы врожденны. Отдергивание руки от обжигающего предмета как раз является рефлексом безусловным — он является непосредственной реакцией на болевое раздражение. Условные рефлексы приобретаются в процессе жизни спонтанно или формируются искусственно при многократном повторении реакции на раздражитель. Например, условным рефлексом можно назвать реакцию матери, которая способна спокойно спать при любом шуме, но мгновенно просыпается, услышав хныканье своего малыша. Создание искусственных условных рефлексов применялось лишь в лабора-

торных условиях на животных. Подобные эксперименты описаны в трудах И. П. Павлова, который ввел в психологию понятие условного рефлекса.

Теория рефлекторного отражения позволила выделить одну из важнейших категорий психологии — сознание. Чтобы подойти к этому понятию, следует сказать несколько слов о филогенезе психики, который можно проследить именно на теории отражения.

Филогенез — это процесс исторического развития живых организмов. Филогенез психики в соответствии с теорией отражения можно коротко обрисовать следующим образом. Простейшему организму свойственна низшая ступень отражения — раздражимость. Это способность отвечать на воздействия внешней среды путем элементарной адаптации, например к температурным изменениям. Для более высокоорганизованных существ характерны соответственно более сложные формы адаптации, происходящие уже на уровне физиологии. Это мышечные сокращения, передача возбуждения через нервные клетки между периферической и центральной нервной системой, формирование рефлексов. Подобные реакции характеризуют уже возникновение психики.

У человека, который, как традиционно признано, является венцом эволюции, процесс отражения происходит на наиболее высоком уровне. Это не только физиологические реакции, а сложный комплекс реагирования мозга и всей нервной системы на окружающий мир. Психологический подход является подходом строго научным, поэтому, отбросив духовные компоненты внутреннего мира человека, психология принимает определение человеческой психики как наиболее сложной из известных в природе систем отражения, реагирования, адаптации к окружающему миру как на биологическом, так и на социальном уровнях.

Такой высший уровень психического отражения, присущий только человеку, называют *сознанием*. Именно сознание в современной психологии представляет собой основную категорию при изучении психических явлений. Категория сознания является наиболее обширной в терминологическом аппарате психологической науки после категории психики. Разница между этими понятиями заключается в следующем. Психика и психические проявления присущи всем животным, обладающим нервной системой. Собаки и кошки, обезьяны и крысы и еще огромное количество животных обладают психикой и различными ее проявлениями (вплоть до интеллекта). Например, считается, что взрослая собака обладает ин-

теллектом и эмоциональной сферой пятилетнего ребенка. Подобные явления изучает зоопсихология. Но только человек обладает сознанием. Этому проявлению психики будет посвящена отдельная лекция. Здесь же, во вводной части, нам необходимо только развести два основных понятия психологической науки, чтобы в дальнейшем не возникало путаницы.

Поведение человека также всегда являлось объектом психологических исследований. Этим термином принято называть взаимодействие человека с окружающим миром, обусловленное его внешней и внутренней активностью, его индивидуальными особенностями и воспринятыми из социального окружения способами и схемами подобного взаимодействия. Среди теорий изучения поведения следует выделить бихевиоризм. Особенность этого психологического течения заключается в том, что его представители противопоставляли поведение сознанию. Они считали, что именно поведение является предметом психологии. Бихевиоризм — это ведущее направление американской психологии первой половины XX в. Основоположником бихевиоризма является Эдуард Торндайк. На основе экспериментов над животными он сформулировал закон проб и ошибок, послуживший основой его теории. Данный закон был открыт им при наблюдении за животными, помещенными в так называемый проблемный ящик. Он представлял собой лабиринт, пройдя который, животное могло получить позитивное подкрепление в виде корма. Животные (в основном крысы, интеллект которых считает довольно высоким), движимые чувством голода, совершив несколько неудачных попыток пройти по лабиринту, наконец, находили выход. Торндайк сделал вывод, что поведение животных, обладающих интеллектом, зависит от случайных ассоциативных связей между желанием получить некий объект и его получением. Из своих экспериментов он сделал далеко идущие выводы, например о том, что поведение человека является функцией, абсолютно отделенной от сознания. В те времена понятие сознания отождествлялось с понятием психики. Исключив сознание из числа объектов исследования психологии, Торндайк тем самым создал так называемую психологию без психики. За основную схему поведения была принята схема «стимул — реакция», т. е. поведение человека расценивалось как механический ответ своими действиями на какой-либо важный стимул. Захотел есть — добыл пищу привычным для себя способом. Захотел спать — выбрал наиболее удобное место для ночлега и т. п. Всякая поведенческая реакция лишалась осознанности. Но то, что годится для зоопсихоло-

гии, отнюдь не всегда применимо к психологии человека. Бихевиоризм был весьма слаб в объяснении высших психических проявлений, таких, как чувства, мышление, творческие способности.

На смену данному течению пришел необихевиоризм, который связан в первую очередь с именем Эдуарда Толмана. Тот перенял от бихевиористов идею о поведении как предмете психологии, но внес некоторые поправки. Между стимулом и реакцией он допустил существование еще одного звена — так называемых промежуточных переменных. Под ними понимались некоторые характеристики (такие как целеполагание), каковые весьма сложно было объяснить, не принимая существование психики и сознания. Таким образом, полная биологизация человеческого поведения и отрицание наличия сознания потерпели неудачу. Несмотря на то что сторонники данной теории существуют и по сей день, большинством психологов она признана несостоятельной. Истина не терпит крайностей, и доведение какой-либо системы до своего полного логического завершения часто приводит к абсурду, тем более когда объектом исследования системы является человек. Как бы интересно и оригинально ни было завершенное учение о человеке, его никогда нельзя принимать за абсолютно верное. В человеке всегда остается какая-то загадка, ускользающая между пальцев. Поэтому современная психология не замыкается на какой-либо одной системе. Их множество, и в каждой есть своя доля истины. Отечественную психологию в этом смысле можно сравнить с русским православием. Обе эти системы воззрений стараются догматизировать как можно меньше постулатов. Существует основная парадигма, но частные мнения всегда принимаются во внимание, система остается открытой к новой информации. Возможно, это и составляет отличие российской культуры от западной или восточной, предпочитающих более строгие рамки и фиксированные пункты правил как в гуманитарных науках, так и в верованиях.

Итак, мнение отечественной психологии о поведении человека заключается в том, что оно неразделимо с сознанием и основными психическими процессами. Это означает, что поведенческие реакции зависят от многих факторов: врожденных свойств индивида, качеств, приобретенных под воздействием социальной среды, качеств, выработанных в процессе образования и самообразования человека, уровня развития высших психических функций на данный момент.

Высшие психические функции — одно из основных понятий современной психологии. Введено оно было известным отечественным

психологом Л. С. Выготским. Высшими психическими функциями называют наиболее сложные психические процессы, которые формируются у человека в процессе его жизни. Эти функции не являются врожденными, в отличие от более простых. При рождении человек получает лишь задатки к их формированию, которое происходит только под влиянием социума. К высшим психическим функциям относятся мышление, речь, память, воля и т. д. Все эти функции обладают свойствами пластичности. Это дает возможность к переструктурированию сознания в случае нарушения какой-либо из функций. Например, нарушение интеллектуального развития может быть компенсировано улучшенным развитием памяти, нарушение воли — коррекцией эмоциональной сферы и т. п. Возможна замена выпавшего звена функционально новым. Именно на основе этой пластичности и взаимозаменяемости элементов построены современные методы медицинской психологии.

Деятельностный подход в психологии является теорией, объясняющей многие закономерности в развитии и функционировании психических функций. Основными представителями разработки деятельного подхода в отечественной психологии являются М. Я. Басов, С. Л. Рубинштейн и А. Н. Леонтьев. Данный подход в качестве исходного метода изучения психики использует анализ преобразования психического отражения в процессе деятельности.

Согласно представлениям современной психологии понятие деятельности применимо только к человеку. По определению, данное понятие означает такое взаимодействие человека с окружающим миром, в процессе которого достигаются сознательно поставленные им цели. В данной системе понятий простейшим элементом деятельности является действие. В любом действии принято выделять ориентировочную, исполнительную и контрольную части. Ориентировочная часть связана с целеполаганием, исполнительная, соответственно — с выполнением данного действия, а контрольная — с оценкой того, насколько точно и правильно было осуществлено данное действие. Здесь можно провести аналогию с описанными выше рефlekсами и многоступенчатой системой их распознавания и контроля. В психологии также существует понятие операции. Это более сложный по отношению к действию процесс. Операция может включать в себя несколько действий, связанных одной целью. Например, вы желаете попить чаю. Это является целью вашей деятельности. Для достижения цели вам необходимо совершить операцию — приготовление чашки чаю. Эта операция распадается на множество отдельных дей-

ствий, каждое из которых имеет цель. Вам надо подняться с кресла, пройти на кухню, набрать в чайник воды и т. д. Иными словами, ваша психика совершает ряд преобразований отражения действительности параллельно с тем, как вы осуществляете простейшие действия, складывающиеся в определенную операцию, являющуюся компонентом вашей общей деятельности.

Психические процессы и состояния представляют собой также один из объектов психологических исследований. Вообще, понятие психического как процесса означает, что психическое несводимо к некой последовательности стадий во времени — оно непрерывно изменяется и развивается, поскольку изменяется взаимодействие человека с внешним миром. К психическим процессам относятся восприятие, внимание, память, чувства и т. д. Психические процессы более кратковременны, чем психические состояния. Они являются сиюминутными реакциями на ситуацию и обуславливаются содержанием сознания в настоящее время. Психические состояния могут быть долговременны. Они являются результатом длительного воздействия на психику какого-либо раздражителя — внешнего или внутреннего. Они могут приводить, например, к болезненным изменениям эмоциональной сферы, таким как апатия, депрессивное состояние или, напротив, состояние аффекта. Поэтому для человека очень важен фактор саморегуляции, позволяющий ему контролировать свое психическое состояние.

В заключение лекции следует сказать об отраслях психологии. Данный курс лекций разъясняет основные понятия общей психологии. Общая психология является базовой отраслью, на данные которой опираются остальные отрасли психологической науки.

В качестве примера остальных отраслей можно привести такие отрасли, как семейная психология — она занимается проблемами взаимоотношений в семье; дифференциальная психология — рассматривает возрастные и половые различия людей; социальная психология — изучает взаимодействие человека с большими и малыми социальными группами, а также влияние социальной среды на формирование личности; медицинская психология — изучает нарушение различных психических функций и способы коррекции этих нарушений. Существуют также психология труда, педагогическая психология, возрастная, психология личности и т. д.