

В. Н. Карандашев

ПСИХОЛОГИЯ: ВВЕДЕНИЕ В ПРОФЕССИЮ

**УЧЕБНИК И ПРАКТИКУМ
ДЛЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО БАКАЛАВРИАТА**

*Рекомендовано Учебно-методическим отделом высшего образования
в качестве учебника для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по гуманитарным направлениям и специальностям*

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

Москва ■ Юрайт ■ 2016

УДК 159.9(075.8)

ББК 88.4я73

К21

Автор:

Карандашев Виктор Николаевич — профессор, доктор психологических наук.

Рецензенты:

Аллахвердов В. М. — профессор, доктор психологических наук, заведующий кафедрой общей психологии Санкт-Петербургского государственного университета;

Батурин Н. А. — профессор, доктор психологических наук, профессор кафедры «Психологическая диагностика и консультирование» Южно-Уральского государственного университета (НИУ).

Карандашев, В. Н.

К21

Психология: введение в профессию : учебник и практикум для академического бакалавриата / В. Н. Карандашев. — М. : Издательство Юрайт, 2016. — 430 с. — Серия : Бакалавр. Академический курс.

ISBN 978-5-9916-6337-3

В учебнике показано многообразие психологических знаний о человеке, дано общее представление о современной психологии как науке и практике, описаны основные виды психологической работы профессиональных психологов в различных сферах научной и практической жизни общества: в медицине, образовании, в области социальных отношений и экономике, в трудовой, производственной деятельности и бизнесе, в сфере юридической практики, спорте, психологическом консультировании. В издании характеризуются профессиональные, этические и личностные качества, важные для успешной работы психолога, рассмотрены система подготовки профессиональных психологов, принципы организации и коммуникации психологического сообщества. Завершает учебник терминологический словарь профессионального психолога.

Содержание учебника соответствует актуальным требованиям Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования.

Для студентов высших учебных заведений, а также тех, кто хочет стать профессиональным психологом и собирается поступать на психологические факультеты высших учебных заведений.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88.4я73

*Информационно-правовая поддержка
предоставлена компанией «Гарант»*



Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав. Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая компания «Дельфи».

ISBN 978-5-9916-6337-3

© Карандашев В. Н., 2015

© ООО «Издательство Юрайт», 2016

Оглавление

Введение.....	6
---------------	---

Раздел I. ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ И ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГА

Глава 1. Психологические знания и их типы	15
1.1. Мир психологических знаний.....	15
1.2. Житейская психология.....	19
1.3. Научная психология	24
1.4. Практическая психология	27
1.5. Психологические знания в искусстве.....	30
1.6. Иррациональная психология	33
<i>Вопросы и задания</i>	39
Глава 2. Современная психология.....	41
2.1. Краткая история психологических знаний и профессии психолога.....	41
2.2. Современные тенденции развития психологии.....	46
2.3. Отрасли научной психологии	50
2.4. Связь психологии с другими науками.....	54
2.5. Психологи как профессиональная общность	57
<i>Вопросы и задания</i>	62
Глава 3. Типы профессиональной деятельности психологов	64
3.1. Профессия — психолог	65
3.2. Научные исследования как тип деятельности психологов.....	68
3.3. Практическая психологическая работа как тип деятельности психологов	71
3.4. Обучение психологическим знаниям как тип деятельности психологов.....	77
<i>Вопросы и задания</i>	83

Раздел II. СФЕРЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ РАБОТЫ ПСИХОЛОГОВ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Глава 4. Психологическая работа в медицинской сфере	87
4.1. История применения психологических знаний в медицине.....	88
4.2. Задачи медицинской психологии	96
4.3. Психодиагностика в деятельности медицинского психолога.....	99
4.4. Психотерапия в деятельности медицинского психолога.....	103
4.5. Психогигиена, психопрофилактика и реабилитация в деятельности медицинского психолога.....	111
4.6. Медицинская психология в системе здравоохранения	114
<i>Вопросы и задания</i>	126

Глава 5. Психологическая работа в образовании.....	127
5.1. История практической педагогической психологии за рубежом	128
5.2. История отечественной психологической службы образования.....	134
5.3. Организация психологической службы образования	139
5.4. Задачи практических психологов в сфере образования	144
5.5. Виды деятельности практических психологов в сфере образования.....	151
<i>Вопросы и задания</i>	154
<i>Кейсы</i>	155
Глава 6. Психология в сфере социальных отношений	159
6.1. История социально-психологических знаний	160
6.2. Современная социальная психология	167
6.3. Социально-психологическая работа на предприятии и фирме.....	172
6.4. Психологическая работа в политике	176
6.5. Психологическая работа с семьей.....	183
<i>Вопросы и задания</i>	187
Глава 7. Психология труда и организационная психология	188
7.1. История психологии труда.....	189
7.2. Задачи и виды деятельности специалистов по психологии труда	196
7.3. Прикладные отрасли психологии труда	202
<i>Вопросы и задания</i>	207
Глава 8. Психология в сфере экономики	208
8.1. История экономической психологии	208
8.2. Современная экономическая психология.....	211
8.3. Задачи и функции психолога в сфере экономики.....	220
8.4. Психология в управлении	222
8.5. Психология в рекламе.....	226
<i>Вопросы и задания</i>	232
Глава 9. Психологическая работа в юридической сфере	234
9.1. История применения психологических знаний в юридической науке и практике	235
9.2. Криминальная психология.....	241
9.3. Судебно-психологическая экспертиза	245
9.4. Пенитенциарная психология.....	256
9.5. Психологическая служба в юридической практике	259
<i>Вопросы и задания</i>	263
Глава 10. Психологическая работа в спорте.....	264
10.1. История применения психологических знаний в спорте.....	265
10.2. Цели и задачи психологии спорта	269
10.3. Работа практического психолога в спорте.....	275
<i>Вопросы и задания</i>	284
Глава 11. Консультативная психология	286
11.1. Краткая история консультативной психологии.....	286
11.2. Психологическое консультирование как сфера профессиональной деятельности психолога	288

11.3. Теоретические школы и подходы в психотерапии и психологическом консультировании	293
11.4. Психологическая консультация: принципы, методы, технологии.....	307
11.5. Виды и сферы консультативной работы	316
<i>Вопросы и задания</i>	322
<i>Кейсы</i>	323

Раздел III. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СТАНОВЛЕНИЕ И ЛИЧНОСТЬ ПСИХОЛОГОВ

Глава 12. Подготовка профессиональных психологов	327
12.1. Где психологи получают базовое психологическое образование	328
12.2. Что изучают студенты-психологи на программах базового психологического образования	333
12.3. Организация обучения и виды учебных занятий	337
12.4. Самостоятельная работа студентов с книгами и журналами.....	344
12.5. Проверка и оценка знаний студентов.....	348
12.6. Как успешно сдать экзамен.....	351
12.7. Внеаудиторная работа в вузе.....	357
12.8. Последипломное психологическое образование.....	358
<i>Вопросы и задания</i>	364
Глава 13. Профессиональные и личностные качества психолога	366
13.1. Профессиональная компетентность психолога и ее развитие.....	367
13.2. Профессиональное становление психологов-исследователей и психологов-практиков.....	371
13.3. Этика профессиональной деятельности психолога	377
13.4. Почему становятся психологами	382
13.5. Личностные качества психолога	389
<i>Вопросы и задания</i>	399
Терминологический словарь профессионального психолога	402
Литература	429

Введение

Психология является отраслью знаний, популярной во многих странах мира. В то же время слово «психология» остается таинственным для многих людей, которые не читали книг по психологии и не соприкасались с психологами на практике. Психологов ценят, уважают, но побаиваются, полагая, что они «насквозь видят человека». Порой люди затрудняются точно сказать, кто такой психолог, что он делает и какую пользу он может принести, однако проявляют заинтересованность, видимо, находясь под магическим действием слова «психология».

В обыденных разговорах психолога часто путают с врачом (психиатром), педагогом, или социологом. Поэтому важно уточнить, что психология — это не психиатрия, хотя связи у этих двух отраслей знания достаточно тесные. **Психиатрия** изучает и лечит людей с психическими болезнями. **Психология** же изучает душевный мир человека. Одна из отраслей психологии — патопсихология — изучает внутренний мир психически больных людей и тесно связана с психиатрией. Однако в основном психология имеет дело с нормальными здоровыми людьми.

Правильному пониманию того, кто такой профессиональный психолог, мешает и то обстоятельство, что астрологи, экстрасенсы, хироманты, колдуны, гадалки часто называют себя психологами, хотя не имеют профессионального психологического образования. Они — психологи совсем в другом смысле этого слова.

Поп-психология — упрощенная психология для массового читателя — также порой путается с научной и практической психологией. Такого рода психологические знания стали частью массовой культуры, типичны названия книг «Сделай себя счастливым», «Как достичь успеха в жизни», «Сила ума», «22 типа мужчин — выбери одного», «Вредные люди», «Не давите мне на психику». Неясно, насколько обоснованы эти знания. Их не следует смешивать с научно-популярными публикациями, которые в доступной для массового читателя форме представляют психологические теории и результаты научных исследований.

Для правильного понимания того, чем занимаются люди, получившие профессиональное психологическое образование, важно не путать научную психологию с оккультным знанием (астропсихологией, хиромантией и др.) и поп-психологией. Психологическая наука и практика имеют особые методологические подходы и методы, которые отличают их от широко употребляемого в обыденной речи понятия «психология».

В общественном мнении распространено представление о психологе как о врачевателе души, умеющем глубоко проникать в мысли и чувства людей, способном понять их тайные замыслы, помочь изменить судьбу. Многие

психологи на самом деле обладают выдающимися способностями понимания других людей, умеют оказывать значительное влияние на их переживания и поведение в трудных жизненных ситуациях. Однако следует помнить, что *психолог «по образованию» и психолог «по жизни» — далеко не всегда одно и то же*. Психологическое образование вовсе не гарантирует проницательности, коммуникабельности и умения воздействовать на себя и других людей. Есть люди — знатоки человеческой психологии, которые изначально обладают особым даром контактности и непринужденного общения. Они умеют выслушивать, оказывать моральную поддержку, помогать в ответах на вопросы о личности и межличностных отношениях. И делают они это без всякого психологического образования, не изучая ни теоретические основы, ни практические методы психологии. Кого же считать психологом?

В связи с популярностью психологических знаний многие молодые люди стремятся стать психологами или получить дополнительное психологическое образование. Однако далеко не все, кто идет учиться на психологические факультеты, ясно представляют, что такое психология и кто такой психолог. Многие поступают на психологические специальности под впечатлением фильмов, в которых показывают, как работают психоаналитики, психотерапевты, психологи-консультанты, или после чтения популярной литературы, или в результате увлечения психологическими опросниками и тестами. Изучая психологию, они надеются глубже познать себя, а главное — овладеть методами, позволяющими лучше понимать других людей, помогать им и воздействовать на них.

Начинающий психолог порой пребывает в иллюзии своей исключительности и превосходства над другими людьми. Приятно сознание того, что миссия психолога — вразумлять всех и помогать им решать проблемы. Мысль приятная, но ложная.

Побуждает и престижность психологической профессии, которая, наряду с медицинской, юридической и экономической специальностями, а также профессией программиста, стала очень модной. Аналогичная тенденция роста популярности психологии характерна для большинства стран Европы, Северной и Южной Америки. *Психологическое образование* — одно из наиболее востребованных в высших учебных заведениях многих стран.

Кто же такой психолог, где он работает и чем занимается? Ответы на эти вопросы дает учебник. Его цель — познакомить с профессией психолога. Книг по психологии в настоящее время печатается довольно много, и информации, казалось бы, достаточно. Однако нелегко сориентироваться в ней человеку, только вступающему в мир психологии. Поэтому главная задача данной книги — дать общее представление о психологической науке и практике, психологах, основных видах их деятельности и сферах приложения психологических знаний в современном обществе.

Следует иметь в виду, что понятие «психология как профессия» в контексте данного учебника не вполне совпадает с употреблением этого понятия в англоязычной литературе. Выражения *psychology as a profession* и *professional psychology* используются во многих странах в сопоставлении с академической (научной) психологией для обозначения практической

психологической деятельности (в отличие от научных исследований). Таким образом, понятие «психология как профессия» используется как синоним русскоязычного понятия «практический психолог».

В данной книге *под профессией психолога подразумевается* весь спектр различных типов деятельности: и научные исследования, и практическая психологическая работа, и преподавательская деятельность. Обоснованность такого подхода определяется сущностью самого понятия профессии, которое будет рассмотрено далее.

Представленная книга является шестым изданием учебного пособия «Психология: введение в профессию», в которое внесены значительные изменения и дополнения. Многие главы расширены, в них подробно освещен ряд вопросов, которые в предыдущем издании рассматривались кратко, что будет способствовать лучшему пониманию ряда актуальных проблем научной и практической психологии.

В текст книги включены дополнительные материалы книг и статей, которые были опубликованы по теме за последние годы. Кроме того, в учебник включены многочисленные вставки с информацией из официальных документов, которые могут быть полезны для первокурсников и студентов старших курсов. Все главы обновлены в соответствии с современными психологическими знаниями.

Для личного знакомства с психологами рекомендуем обращаться к сайту «ПСИХОЛОГИЯ: Введение в профессию» (<http://intropsy.ru>, раздел биографий), где можно познакомиться с краткими биографическими очерками о жизни выдающихся ученых и практиков, внесших существенный вклад в развитие психологического знания, узнать о том, как они пришли в психологию. Думается, студентам полезно знать психологов в лицо, понимать историю их жизни и творчества. Психологическая наука и практика — это *не просто совокупность* знаний и умений. Психологию делали и делают люди, их личность отражается на их творческих поисках и результатах профессиональной деятельности. Кроме того, представляется важным рассказать студентам, входящим в профессию психолога, о том, как другие психологи, до них, входили в мир психологических знаний, мир науки и практики.

Учебник состоит из трех частей.

Раздел I дает общее представление о психологических знаниях, современной психологии и профессии психолога.

В **главе 1** речь идет о том, что такое психология и что такое психологические знания, показывается их специфика в житейской, научной, практической психологии, а также особенности психологических знаний, содержащихся в произведениях искусства и в различных видах иррациональной психологии.

Глава 2 описывает краткую историю накопления психологических знаний и характеризует современные тенденции развития психологии. В ней представлены основные отрасли психологии и связи с другими науками, а также формы профессиональной коммуникации психологов друг с другом, включая участие в конференциях, публикацию отчетов о научных и практических достижениях, обсуждение опыта практической работы на семинарах.

В *главе 3* дается общая характеристика психологической профессии, а также научных исследований, практической психологической службы и преподавательской деятельности как основных типов профессиональной работы психологов, которой они могут заниматься в разных сферах жизни общества.

Раздел II характеризует основные сферы, где работают психологи в настоящее время. В них читатели смогут кратко, но информативно познакомиться с тем, как ученые и практики накапливали прикладные психологические знания, чем они занимаются и какие проблемы решают в настоящее время, какие виды деятельности выполняют.

Главы 4—11 посвящены всестороннему описанию деятельности психологов в таких сферах, как медицина, образование, социальные отношения, область трудовой деятельности, производственные и экономические отношения людей, юридическая сфера, спорт, а также консультирование.

Раздел III рассматривает проблему профессионального становления психологов. Психологами рождаются или становятся? Что для психолога важнее: образование или призвание? В главах этого раздела пособия вы получите разнообразную информацию и пищу для размышлений, которая будет служить ориентиром в будущем психологическом образовании и практической подготовке.

В *главе 12* описывается образование и подготовка профессиональных психологов в России и других странах, а также виды последипломного образования. Эта глава знакомит с формами учебной деятельности в вузе, а также дает рекомендации и полезные советы по эффективной организации самостоятельной учебной работы. Из нее вы узнаете, как успешно сдавать зачеты и экзамены.

Глава 13 представляет разнообразный материал, характеризующий профессиональную компетентность психолога, описывает профессиональные знания, умения, способности, которыми он должен обладать. Знакомство с профессиональными этическими принципами и нормами поможет вам стать настоящим психологом. Здесь же вы узнаете о том, какие личностные качества способствуют успешному профессиональному становлению и деятельности психолога.

Завершает книгу большой **«Терминологический словарь профессионального психолога»**. Профессиональные психологи для описания своих знаний используют язык научной и практической психологии. Специфика психологических понятий такова, что многие из них часто звучат в нашей обыденной разговорной речи. Это вызывает невольную терминологическую путаницу у человека, входящего в мир профессиональной психологии. В то же время психологи часто пользуются особой профессиональной терминологией, которая на первых порах может быть трудной для понимания студента. Поэтому важно, встречаясь с непонятными научными терминами, обращаться к терминологическому словарю. В нем дано доступное для начинающего психолога толкование многих психологических понятий.

Желаем интересного и полезного чтения, которое поможет вам войти в мир психологической профессии!

Данный учебник адресован студентам-бакалаврам, обучающимся по различным направлениям психологии и психологическим специальностям. Он написан как учебное пособие по курсу «Введение в профессию». В то же время материал многих разделов учебника глубже освещает многие вопросы, чем необходимый минимум, который должны усвоить студенты-первокурсники. Поэтому книга будет полезна студентам и при изучении других курсов программы обучения. Она содержит большой фактический материал, а также много документов, которые должны знать студенты старших курсов и магистранты. Книга может быть полезна также для слушателей программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации, а также самостоятельного знакомства с разнообразными сферами профессиональной психологической деятельности.

Изучив материал данного учебника, студенты должны:

знать

- разнообразные типы психологических знаний и их особенности;
- краткую историю психологических знаний и психологической профессии;
- структуру и основные тенденции современной психологии;
- основные типы и виды профессиональной деятельности психологов;
- цели, задачи, формы и виды работы психологов:
 - в медицинской сфере,
 - образовании,
 - сфере социальных отношений,
 - психологии труда и организационной психологии,
 - сфере экономики,
 - юридической сфере,
 - спорте,
 - консультативной психологии;
- систему обучения и практической подготовки профессиональных психологов;
- профессиональные и личностные качества, важные для успешной профессиональной деятельности психологов;
- основы профессиональной этики психологов;

уметь

- отличать особенности знаний в профессиональной психологии от других типов психологических знаний;
- ориентироваться в исторической перспективе психологических знаний;
- ориентироваться в основных отраслях современной психологии и средствах профессиональной коммуникации психологов;
- ориентироваться в основных сферах работы профессиональных психологов;
- ориентироваться в круге основных психологических терминов, наиболее часто используемых психологами в своей профессиональной деятельности;

владеть

- навыками идентификации научно-психологических знаний;

- основами профессиональной лексики профессионального психолога;
- навыками учебной деятельности и самостоятельной работы при изучении психологии;
- базовыми принципами профессиональной этики психологов.

Раздел I

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЯ И ПРОФЕССИЯ ПСИХОЛОГА



Глава 1

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ И ИХ ТИПЫ

Изучив материал данной главы, студент должен:

знать

- происхождение терминов «психология» и «психика»;
- многообразие психических явлений и особенности каждого из них;
- основные источники психологических знаний;

уметь

- отличать особенности научно-психологических знаний от других типов психологических знаний;
- отличать особенности знаний практической психологии от других типов психологических знаний;
- отличать особенности житейских психологических знаний от других типов психологических знаний;
- отличать особенности психологических знаний в искусстве от других типов психологических знаний;
- отличать особенности иррациональных психологических знаний от других типов психологических знаний;

владеть

- навыками идентификации научно-психологических знаний;
 - основными понятиями психологического лексикона.
-

В данной главе читатель получит первоначальное представление о том, что такое психология и какие психические явления образуют мир психики. В ней будет описано многообразие психологических знаний и особенности знаний в житейской, научной и практической психологии, искусстве, а также иррациональной психологии.

1.1. Мир психологических знаний

Что такое **психология** и откуда это слово пришло в современный язык? В буквальном переводе с греческого оно означает «знание о душе» или «наука о душе» и происходит от соответствующих греческих корней *psyche* (душа) и *logos* (знание, учение).

В истории психологии явления внутреннего мира человека обычно обозначались как **душа** и душевные явления. Само слово «психология» используется относительно недавно. Мнения историков по поводу того, кто изобрел термин «психология», расходятся. Одни считают его авто-



Христиан фон Вольф

ром немецкого лютеранского теолога Филиппа Меланхтона, другие — немецкого философа Рудольфа Гоклениуса¹. Хотя термин «психология» был впервые предложен в XVI в., однако в научной литературе он стал широко употребляться только в XVIII в. В философский язык этот термин ввел немецкий философ Христиан Вольф в своих работах «Рациональная психология» и «Эмпирическая психология», опубликованных в 1732—1734 гг.²

Исторический экскурс

Христиан фон Вольф (1679—1754) — немецкий ученый, философ, юрист и математик. Вольф отличался поистине энциклопедической образованностью, четкостью формулировок, тщательностью и педантичностью анализа. Внес большой вклад в развитие языка немецкой философии. Был членом Берлинской, Парижской и Петербургской академий наук, а также Лондонского королевского научного общества. Пользовался известностью и авторитетом среди образованных людей своего времени. Русский ученый М. В. Ломоносов был одним из учеников Х. Вольфа.

С лингвистической точки зрения, *душа* и *психика* — одно и то же. Но в процессе развития культуры и науки значения этих понятий приобрели специфический смысл. В настоящее время в *житейской психологии* и в искусстве чаще используется слово «душа», слово «психика» употребляется реже. И наоборот, понятие «душа» в науке теперь используется сравнительно редко; более научным считается понятие «психика».

Психология — это знания о психике как внутреннем мире людей, психологических причинах, объясняющих их поведение. Под *психическими явлениями* обычно понимают факты внутреннего субъективного опыта. К числу этих фактов относят разнообразные проявления душевной (психической) жизни человека.

Ощущение, восприятие, представление, воображение, мышление, речь, запоминание, сохранение, воспроизведение — это *познавательные психические процессы*. С их помощью человек познает окружающий и внутренний миры. *Ощущения и восприятие* дают человеку знания, непосредственно отражаемые с помощью таких органов чувств, как зрение, слух, осязание, обоняние, вкус. В результате восприятия возникают образы, содержащие максимально детальную информацию о предметах и явлениях. *Представления*, возникающие в памяти человека, воспроизводят образы предметов, непосредственно не воспринимаемых в данный момент. Они предназначены для того, чтобы сохранить прошлый опыт впечатлений, полученных с помощью органов чувств. В отличие от них представления, возникающие в воображении, направлены на построение новых

¹ См.: Ярошевский М. Г. История психологии. 2-е изд. М. : Мысль, 1976. С. 3.

² См.: Годфруа Ж. Что такое психология : в 2 т. : пер. с фр. 2-е изд. Т. 1. М. : Мир, 1996. С. 84.

образов, ранее не виденных человеком. **Воображение** часто отождествляется с фантазией. **Мышление** позволяет получить новые знания с помощью умственных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, сложных умозаключений. В результате этого у человека формируются новые образы, суждения, помогающие ему глубже понять существенные свойства и закономерности окружающего и внутреннего мира.

Познавательные процессы могут быть произвольными или непроизвольными. *Непроизвольные процессы* возникают и протекают без сознательного намерения человека, как бы сами собой. Они вызываются особенностями предметов и явлений, которые воспринимаются, запоминаются, вспоминаются, представляются. Новизна наблюдаемых явлений, интерес к предметам как бы притягивают внимание человека к этим предметам и явлениям. *Произвольные процессы* возникают и протекают под влиянием сознательного намерения человека увидеть, запомнить, вспомнить, представить, обдумать. Они целенаправленно регулируются и превращаются в наблюдение, заучивание, припоминание, обдумывание. Для этого необходимы определенные преднамеренные усилия.

Важную роль в психической жизни человека играют *эмоциональные явления*. С их помощью человек переживает свое отношение к предметам и событиям, происходящим в окружающем и внутреннем мирах. *Эмоции* — наиболее типичная форма протекания эмоциональных процессов. К числу основных эмоций относятся гнев, презрение, отвращение, страх, радость, грусть и удивление. Они могут быть положительными или отрицательными, но порой характеризуют двойственное, неоднозначное отношение к какому-либо явлению; могут протекать с большей или меньшей силой. В случае, когда в эмоциональном возбуждении человек теряет способность отдавать себе отчет в том, что он думает и делает, оказывается неспособным контролировать свои действия, говорят об аффективном переживании, или *аффекте*. *Стрессы* как эмоциональные явления характеризуют состояние нервно-психической напряженности. Противоположностью этого является состояние *релаксации* (расслабления).

Настроения, в отличие от эмоциональных явлений, более стабильны. Тревожность, страсти, эйфория и другие понятия характеризуют многие другие стороны эмоциональной жизни человека. Симпатия, антипатия, любовь, дружба, ненависть, доброжелательность и многие другие описывают *чувства* как наиболее устойчивые эмоции, в которых выражается отношение человека к предметам, событиям, явлениям.

К психическим явлениям относятся также **процессы регуляции деятельности**. *Потребности и мотивация* описывают систему побуждений человека к деятельности, объясняя причины тех или иных его поступков и особенности поведения в целом. *Внимание* характеризует особенности сосредоточения человека на выполняемой внешней или внутренней деятельности. От степени внимания к ней в значительной мере зависит успешность ее выполнения. Повышает степень внимания интерес и способность к волевому усилию. С их помощью человек регулирует свою деятельность, воздействие на окружающий мир и себя самого. Внимание может быть

непроизвольным или произвольным. Именно оно делает *познавательные психические процессы непроизвольными* или *произвольными*.

К психическим явлениям относят **психические состояния**, такие как вдохновение, стресс, усталость, адаптация. Они влияют на протекание психических процессов в течение определенного промежутка времени, активизируют или тормозят их, придают им особый качественный оттенок. *Вдохновение* повышает уровень творческой активности человека. *Стресс* представляет собой нервно-психическую напряженность. Небольшая напряженность активизирует, большая дезорганизует человека. Усталость снижает эффективность деятельности. *Адаптация* проявляется в приспособлении человека (или животных) к изменяющимся условиям среды.

К психическим явлениям относятся **психические свойства человека**, такие, например, как темперамент, характер, способности. Они создают своеобразие психической жизни человека. *Темперамент* характеризует биологически обусловленные типичные динамические особенности психической жизни, которые проявляются постоянно и во многих ситуациях. К ним относится уровень активности, темп движений, речи, психических процессов, уравновешенность и др. *Характер* определяет типичное отношение человека к тем или иным явлениям, вещам, событиям, людям, себе. Это отношение проявляется в определенных чертах характера, таких как ответственность, исполнительность, настойчивость, аккуратность, отзывчивость, эгоизм, жестокость и др. *Способности* — это психологические свойства, которые определяют успешность освоения и выполнения каких-либо видов деятельности. Они не сводятся к знаниям и умениям, а проявляются, прежде всего, в быстроте и легкости усвоения знаний и умений, необходимых для успешного выполнения соответствующих видов деятельности.

К психическим свойствам личности относятся также **самосознание**, представления человека о самом себе, его *самооценка* и *самоуважение*, *уровень притязаний*, целый ряд других личностных особенностей. Понятием «личность» в психологии определяют разнообразные социально обусловленные качества человека.

Такие психические явления, как симпатия, антипатия, совместимость, межличностное восприятие, конфликты, дружба, любовь, внушаемость, лидерство, психологический климат, характеризуют **межличностные отношения** человека.

Психические явления бывают **осознанные** и **неосознанные**. **Сознание** — это одно из наиболее сложных психических явлений, совокупность психических явлений, в которых человек может дать себе отчет. Когда человек находится в сознании, он осознает себя, свои образы, мысли, чувства, т.е. может дать отчет в том, что с ним происходит. Иногда он теряет сознание, например во время травмы, болезни, во сне. Частичная потеря сознания может происходить под влиянием алкоголя или наркотиков. При этом человек чувствует себя не так, как в трезвом состоянии, оказывается неспособным в полной мере контролировать свое состояние и поведение. Но даже в обычном состоянии он осознает только часть своего психического мира, только то, что находится в данный момент в центре его внимания. Находясь в состоянии глубокой задумчивости, человек может

не осознавать, что происходит вокруг, не понимать (не осознавать), что с ним происходит, почему он ведет себя определенным образом, почему ему в голову приходят определенные мысли.

Психологические знания как знания о душевном мире человека могут иметь *разные источники*. Не случайно слова «психология» и «психологический» встречаются не только в научной психологии, но и в обыденной жизни, искусстве.

Традиционно в учебниках противопоставляют два типа психологических знаний — житейскую и научную психологию. С нашей точки зрения, можно выделить по крайней мере *пять основных типов психологических знаний*, которые отличаются методами получения, особенностями построения, способами выражения и обоснования, а также критериями истинности:

- 1) житейская психология;
- 2) научная психология;
- 3) практическая психология;
- 4) искусство;
- 5) иррациональная психология.

1.2. Житейская психология

В обыденной жизни мы нередко используем слова «психология», «психолог», «психологический», не всегда задумываясь над их значением. «Этот человек — хороший психолог», — говорим мы о ком-то, кто умеет налаживать и поддерживать контакты с людьми. «Такая уж у него психология», — объясняем мы интересы, склонности и поступки человека или характеризуем особенности его личности. Иногда можно услышать и фразу типа «Ну, он псих!», означающую эмоциональную характеристику другого человека как неполноценного или больного.

Психологические знания, накопленные и используемые человеком в повседневной жизни, называются **житейской психологией**. Они обычно конкретны и формируются у человека в процессе его жизни в результате наблюдений, самонаблюдений и размышлений.

Достоверность житейской психологии проверяется *на личном опыте*. Человек применяет эти знания во взаимодействии с другими людьми. Необходимость согласовывать свои действия с действиями другого, понимать не только слова, но и контекст высказывания, «прочитывать» в поведении и внешнем облике другого его намерения и настроения побуждает выделять и фиксировать многогранные проявления внутренней жизни.

Человек пытается объяснить тот или иной поступок другого особенностями его внутреннего мира. Для этого сравниваются разные поступки другого человека и делаются выводы о типичных свойствах его души. Таким образом, житейская психология переходит от наблюдения и попытки объяснения конкретного поступка к обобщенному пониманию человека. Желание лучше понять внутренний мир людей побуждает сравнивать их поступки друг с другом и приходиться к общим выводам. В сущности, житейская психология — это обобщение повседневных психологических знаний.

Конечно, люди различаются в плане психологической зоркости и житейской мудрости. Одни весьма проницательны, способны по выражению глаз, лица, жестах, позе, движениям, привычкам легко уловить настроение, намерения или черты характера человека. Другие не обладают такими способностями, менее чувствительны к пониманию поведения, внутреннего состояния иного человека. Причем жизненный опыт оказывается здесь далеко не столь важным фактором. Замечено, что нет сильной зависимости между психологической прозорливостью и возрастом человека: есть дети, хорошо ориентирующиеся в психологических качествах других людей, и есть взрослые, плохо понимающие внутренние состояния людей¹.

Источником житейской психологии является не только собственный опыт человека, но и люди, с которыми он непосредственно соприкасается. *Содержание житейской психологии* воплощается в народных обрядах, традициях, поверьях, пословицах и поговорках, афоризмах народной мудрости, сказках и песнях. Эти знания передаются из уст в уста, записываются, отражают многовековой житейский опыт. Многие пословицы и поговорки имеют прямое или косвенное психологическое содержание: «В тихом омуте черти водятся», «Мягко стелет, да жестко спать», «Пуганая ворона и куста боится», «Хвалу, честь и славу и дурак любит», «Семь раз отмерь — один раз отрежь», «Повторение — мать учения».

Богатый психологический опыт накоплен в сказках. Во многих из них действуют одни и те же герои: Иванушка-дурачок, Василиса Прекрасная, Баба-Яга, Кощей Бессмертный — в волшебных сказках; Медведь, Волк, Лиса, Заяц — в сказках о животных. Сказочные персонажи часто характеризуют определенные психологические типы и характеры людей, встречающиеся в жизни.

Многие **житейские наблюдения** собирают писатели и отражают в художественных произведениях или в жанре моральных афоризмов. Широко известны сборники афоризмов, которые составляли в свое время М. Монтень, Ф. Ларошфуко, Ж. Лабрюйер.

Исторический экскурс

Мишель де Монтень (1533–1592) — французский писатель, политический деятель, философ. Среди наиболее известных произведений — книга эссе «Опыты» (1580–1588). Он жил в трудные времена — Варфоломеевская ночь, эпидемия чумы, религиозные войны. Однако его философия — живая, реальная, ясная и жизнеутверждающая.

Франсуа де Ларошфуко (1613–1680) — французский писатель-моралист. В афористической форме изложил философские наблюдения над природой человеческого характера. Ларошфуко хотел помочь человеку «познать самого себя» и считал величайшим подвигом дружбы открыть другу глаза на его собственные недостатки.

Жан де Лабрюйер (1645–1696) — французский писатель-моралист. В 1688 г. вышло первое издание книги «Характеры, или Нравы нынешнего века». При жизни автора официально она переиздавалась девять раз (1889 г. — первый русский перевод).

¹ См.: Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Основы психологической антропологии // Психология человека: Введение в психологию субъективности : учеб. пособие для вузов. М. : Школа-Пресс, 1995. С. 39.

Объясните своими словами, какую психологическую мудрость выражают следующие афоризмы Монтеня, Ларошфуко, Лабрюйера. Приведите примеры житейских наблюдений или ситуаций, в которых эти афоризмы подтверждаются.

Афоризмы Монтеня

- Отличительный признак мудрости — это неизменно радостное восприятие жизни; ей, как и всему в подлунном мире, свойственна никогда не утрачиваемая ясность.
- Человек страдает не столько от того, что происходит, сколько от того, как он оценивает то, что с ним происходит.
- Бывают люди, которые поправляются от одного вида лекарств.
- Наука пригодна лишь для сильных умов, а они весьма редки.
- Вместо того чтобы стремиться узнать других, мы хлопочем только о том, как бы выставить напоказ себя, и наши заботы направлены скорее на то, чтобы не дать залежаться своему товару, нежели чтобы приобрести для себя новый.
- Подобно тому, как растения чахнут от чрезмерного обилия влаги, а светильники — от обилия масла, так и ум человеческий при чрезмерных занятиях и обилии знаний, загроможденный и подавленный их бесконечным разнообразием, теряет способность разобраться в этом нагромождении и под бременем непосильного груза гибнет и увядает.
- Мы берем на хранение чужие мысли и знания, только и всего. Нужно, однако, сделать их собственными.
- Только глупцы могут быть непоколебимы в своей уверенности.
- Истинное достоинство подобно реке: чем она глубже, тем меньше издает шума.
- Весло, погруженное в воду, кажется нам надломленным. Таким образом, важно не только то, что мы видим, но и как мы это видим.
- Жизнь сама по себе — ни благо, ни зло: она вместилище и блага, и зла, смотря по тому, во что вы сами превратили ее.
- Когда судят об отдельном поступке, то, прежде чем оценить его, надо учесть разные обстоятельства и принять во внимание весь облик человека, который совершил его.
- Настоящий друг — это тот, кому я поверил бы во всем, касающемся меня, больше, чем самому себе.
- Мера жизни не в ее длительности, а в том, как вы ее использовали.
- Признаваться в незнании — одно из лучших и вернейших доказательств наличия разума.
- Когда у нас нет настоящих болезней, наука награждает нас придуманными ею.

Афоризмы Ларошфуко

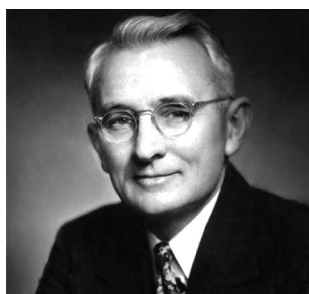
- Вернейший способ быть обманутым — это считать себя хитрее других.
- Невелика беда — услужить неблагодарному, но большое несчастье — принять услугу от подлеца.
- Ум служит нам порою лишь для того, чтобы смелее делать глупости.
- Для того чтобы воспользоваться хорошим советом со стороны, подчас требуется не меньше ума, чем для того, чтобы подать хороший совет самому себе.
- Тот, кто думает, что может обойтись без других, сильно ошибается; но тот, кто думает, что другие не могут обойтись без него, ошибается еще сильнее.
- Не будь у нас недостатков, нам было бы не так приятно подмечать их у ближних.
- Люди не только забывают благодеяния и обиды, но даже склонны ненавидеть своих благодетелей и прощать обидчиков. Необходимость отблагодарить за добро и отомстить за зло кажется им рабством, которому они не желают покоряться.

Философия торжествует над горестями прошлого и будущего, но горести настоящего торжествуют над философией.

- Истинная любовь похожа на привидение: все о ней говорят, но мало кто ее видел.
- Не доверять друзьям позорнее, чем быть ими обманутым.
- Все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой разум.
- В повседневной жизни наши недостатки кажутся порою более привлекательными, чем наши достоинства.

Афоризмы Лабрюйера

- Умное выражение лица у мужчин — то же, что правильность черт у женщин; это род красоты, которую и самые тщеславные люди желали бы иметь.
- Истинной дружбой могут быть связаны только те люди, которые умеют прощать друг другу мелкие недостатки.
- Щедрость состоит не столько в том, чтобы давать много, сколько в том, чтобы давать своевременно.
- Презирать моду так же неумно, как слишком рьяно ей следовать.
- Талант, вкус, ум, здравый смысл — все это различные, но вполне совместимые достоинства.



Дейл Карнеги

Житейские наблюдения выдающихся людей, в силу их мудрости и способности к обобщению, представляют также большую ценность. Поэтому вызывают особый интерес книги с афоризмами классиков. Дейл Карнеги в свое время предпринял опыт обобщения жизненных наблюдений и размышлений известных людей над тайнами человеческого общения. В результате появилась популярная книга «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей». Эта и другие его книги написаны занимательно, с массой приме-

ров, придающих эффект наглядности, что типично для книг, написанных на основе житейской психологии. Все это делает такие книги очень привлекательными для читателей.

Исторический экскурс

Дейл Карнеги (1888—1955) — американский писатель, лектор. Его семья жила в большой бедности, тем не менее он получил неплохое образование. Еще в школе учителя отмечали особенную коммуникабельность Дейла. По окончании школы Карнеги начал работать рассыльным в Небраске, затем актером в Нью-Йорке и, наконец, решил поучиться ораторскому искусству. Занятия были весьма успешны, и Дейл решил начать собственную преподавательскую практику. В ходе работы Карнеги постепенно разработал систему обучения навыкам общения. Эта система была настолько уникальна, что он решил оформить авторские права на нее, издав несколько буклетов.

Настоящий успех и признание читателей пришло к Карнеги в 1936 г., когда на книжных полках многих магазинов появилась книга «Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей» (*How To Win Friends and Influence People*). Эта книга не открыла каких-либо абсолютно новых идей о человеческой природе, однако она содержала краткие и в то же время емкие советы, как лучше себя вести, чтобы завоевать интерес и симпатию окружающих. Карнеги убеждал читателей, что понравиться может каждый и каждому, главное — хорошо преподнести себя собеседнику.

Популярность и жизненность теории Карнеги помогла многим его читателям. Дейл Карнеги жил по принципу: нет плохих людей, а есть неприятные обстоятельства, с которыми можно бороться, и совсем не стоит из-за них портить жизнь и настроение окружающим.

Главный критерий истинности знаний житейской психологии — их правдоподобность и очевидная полезность в повседневных жизненных ситуациях. Если люди видят подтверждение тех или иных житейских психологических принципов в повседневной жизни и ощущают их практическую пользу, то считают эти принципы истинными и в дальнейшем используют их в аналогичных ситуациях. Подкрепляясь многократно в опыте большого количества людей, принципы фиксируются в устном народном творчестве в виде пословиц и поговорок.

Особенностями знаний житейской психологии являются *конкретность* и *практичность*. Они всегда характеризуют поведение, мысли и чувства людей в каких-то конкретных типичных ситуациях. Некоторые продавцы, рекламные агенты проявляют себя как хорошие психологи в деловых отношениях, понимая особенности поведения покупателя, и строят соответствующим образом свой разговор и поведение с ним. Многие женщины и мужчины, владеющие секретами обольщения, проявляют знания житейской психологии. Но во всех случаях эти знания представляют ценность только в ситуациях определенного рода, в общении с людьми определенного вида. Порой эти знания могут достигать некоторого уровня обобщенности и выражаться в пословицах («Ни радость вечная, ни печаль бесконечная», «На сердитых воду возят»), дают людям практические советы («В нужде не унывай, в счастье не ослабевай», «После драки кулаками не машут»).

Задание для размышления

Объясните своими словами, какую психологическую мудрость выражают следующие афоризмы Карнеги. Приведите примеры житейских наблюдений или ситуаций, в которых эти афоризмы подтверждаются.

Афоризмы Карнеги

- Если вы хотите найти счастье, перестаньте думать о благодарности и неблагодарности и предавайтесь внутренней радости, которую приносит сама самоотдача.
 - Счастье не зависит от внешних условий. Оно зависит от условий внутренних.
 - Помните, что счастье не зависит от того, кто вы и что вы имеете; оно зависит исключительно от того, что вы думаете.
 - Единственный способ победить в споре — не ввязываться в него.
 - Вместо того чтобы осуждать людей, постарайтесь понять их.
 - Если вы стремитесь стать хорошим собеседником, станьте прежде всего хорошим слушателем.
 - Давайте людям почувствовать их значительность и делайте это искренне.
 - Помните, что несправедливая критика часто является замаскированным комплиментом.
 - Не забывайте, что никто не бьет мертвую собаку.
 - Выражение лица женщины гораздо важнее ее одежды.
-

Для житейских психологических знаний характерна *фрагментарность*. Они описывают некоторые типичные фрагменты жизни людей, отдельные жизненные ситуации и не претендуют на полное описание поведения и внутреннего мира человека.

Такие знания носят *интуитивный характер*, возникают в повседневной жизни на основе внутреннего опыта человека, без ясного осознания и обоснования. Например, педагоги порой находят эффективные способы обучения и воспитания, пробуя те или иные приемы и отмечая для себя их результаты, но не осознают психологических механизмов успешного педагогического воздействия.

Житейские знания характеризуются *доступностью изложения и наглядностью*. Ясность и простота изложения, обилие конкретных образных примеров делает их убедительными для других людей. В пословицах это часто достигается за счет метафор: «Мелка река, да круты берега».

В знаниях этого типа проявляется *неточность употребляемых понятий*. Житейские термины обычно расплывчаты и многозначны, что делает их применимыми для самых разных ситуаций, порой даже противоположных («Тише едешь — дальше будешь»). Наш язык содержит большое количество слов, обозначающих психические факты и явления. Кстати, многие из этих слов сходны с аналогичными терминами научной психологии, но менее точны в употреблении, например слова «ощущение», «чувственный опыт» более многозначны и неопределенны при их употреблении в повседневной речи, чем в научной психологии.

Для знаний житейской психологии характерна *опора на жизненный опыт и здравый смысл*. Это делает их, с одной стороны, уважаемыми, а с другой — недостаточно доказательными. Житейскую психологию иногда называют донаучной, подчеркивая тем самым ее недостатки. Однако оба типа знаний существуют в обществе одновременно, и житейские знания имеют свои преимущества, особенно в ситуациях, когда научная психология не успевает за жизнью. Так, педагоги, опираясь на профессиональный опыт, мысленно строят для себя определенные психологические классификации учащихся, необходимые им в повседневной работе. Они выделяют такие типы учащихся, как старательные, замкнутые, торопливые, невнимательные, медлительные, способные. Такие классификации оказываются необходимыми, если педагог не находит в существующей психологической литературе полезной для себя классификации личностей учащихся. Он строит ее самостоятельно на основе анализа жизненной практики наблюдений и пользуется ею, соответствующим образом дифференцируя подход к учащимся.

1.3. Научная психология

Важнейшим типом психологических знаний является **научная психология**. Ее *главная цель* — поиск новых психологических знаний о внутреннем мире людей. Причем для научной психологии представляют интерес *общие закономерности психической жизни*.

В течение многих столетий научно-психологические знания накапливались в рамках философии, биологии, медицины, педагогики, социологии и других наук, связанных с изучением человека. Во второй половине XIX в. психология стала самостоятельной наукой. С тех пор она разработала большое количество собственных методов научного познания, направленных на исследование фактов, закономерностей и механизмов психической жизни.

Научная психология опирается на **эмпирические научные факты**, т.е. факты, получаемые опытным путем. Это отличает психологию как науку от философского познания человека с помощью рассуждений и логических умозаключений. Научно-психологические факты характеризуются *объективностью*, т.е. независимы от субъективного мнения или позиции ученого. Объективности способствует использование таких методов, как систематизированные наблюдения, эксперименты, моделирование, анализ документов. Фактические данные, полученные с помощью этих методов, и составляют эмпирическую базу для научных выводов. Психолог должен руководствоваться требованием верности фактам, для чего надо убедиться, что эти факты взяты из надежного и проверяемого источника. Конечно, достичь абсолютной объективности удастся не всегда, но научная психология стремится к этому. Тем не менее интерпретация данных, полученных в научном исследовании, может быть в той или иной мере субъективной и зависеть от теоретической концепции ученого.

Научные психологические знания *рациональны* и *осознанны*. Это означает, что ученый опирается в научном познании на приемы и средства логического мышления (анализ, синтез, сравнение, обобщение, суждения, умозаключения, понятия), понимает и осознает способы получения новых знаний, может логически обосновать их, использует гипотетико-дедуктивные приемы мышления, способен доказать истинность полученных выводов.

Все это способствует надежности, проверяемости выводов, уменьшает их пристрастность и субъективность. Использование *эмпирического* и *логического доказательства* научно-психологических знаний придает им весомость. Методы науки обеспечивают большую *надежность* и *доказательность* получаемым знаниям.

В научной психологии существуют надежные и проверяемые **способы измерения** психических явлений. В *экспериментах* и *тестах* собираются количественные данные о психических явлениях. В научной психологии широко используются *методы математической обработки* эмпирических данных, что обеспечивает большую достоверность выводов исследования.

Научная психология отличается **обобщенностью получаемых знаний**, поскольку направлена на поиск общих закономерностей психических явлений. Психологические особенности отдельного индивида представляют ценность как факт для обобщенных выводов о закономерностях психологии личности или типов людей.

Для научной психологии характерна **систематичность**. Она стремится к систематическому описанию всего мира психических явлений человека, его личности или какой-либо сферы его психической жизни. Поэтому теории и классификации психологических феноменов имеют большое значение в психологической науке.