

Marcus Weeks
Psychology in Minutes
Copyright © 2015 Quercus Editions Ltd
Text by Marcus Weeks

Маркус, Уикс.

M27 Психология за 5 минут / Маркус Уикс. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 416 с. — (Наука в кармане).

Эта небольшая квадратная книга — кладезь полезной информации! Загадки человеческой психики откроются перед вами. Что такое сознание и подсознание? Как люди думают? Что такое бихевиоризм и гештальт? Чем знамениты Фрейд и Адлер?

Если вам интересно, как устроена память, что мотивирует человека, как мы запоминаем события нашей жизни, то вам нужно прочесть эту книгу. Она ответит на самые важные вопросы и структурирует знания о психологии.

УДК 159.9
ББК 88

- © ООО «Издательство «Наше слово», перевод на русский язык, 2016
- © ООО «Издательство «Наше слово», макет, 2016
- © Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-93504-8

Научно-популярное издание
НАУКА В КАРМАНЕ

Маркус Уикс

ПСИХОЛОГИЯ ЗА 5 МИНУТ

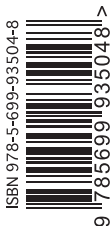
Директор редакции *Е. Капъев*

Ответственный редактор *В. Обручев*. Художественный редактор *Е. Мишина*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:

Frolova Polina, gst / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com



ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.
Финансы: «Э» — МЭД Бюджет. 123308, Москва, Россия, Зорге шоссе, 1. ул.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Издательство «Э»
Коллекция «Републикатор» дистрибуция: «Наше слово» — крупнейший общероссийский
интернет-магазин «Наше слово», Дзержинское шоссе, 23а, 1-й этаж, офис 1.
Тел. 8 (727) 251-58-58; 8 (800) 500-00-00. Факс: 8 (727) 251-58-12 или 807.

Финансы, маркетинговые услуги: «Вектор»-СБ

Сертификация: «Трансформатор» — «Система»-СБ

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

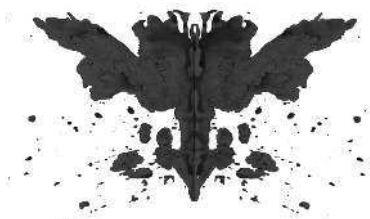
Издательство: «Росайт»
Средствами: «Сторителлинг»

Подписано в печать 20.07.2017. Формат 52x54¹/₁₆
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,52. Тираж экз. Заказ

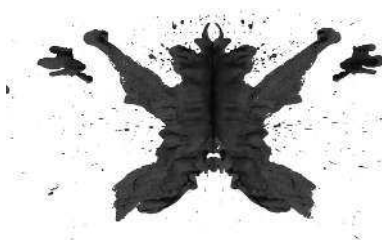


Содержание

Введение	6
Предпосылки психологии	8
Биологическая психология	24
Бихевиоризм	46
Когнитивная психология	90
Психоанализ и психодинамика	142
Социальная психология	186



Психология развития	236
Дифференциальная психология	286
Клиническая психология	342
Применение психологии	384
Глоссарий	408
Указатель	412



Введение

История психологии берет своё начало в классической Греции. Ещё Платон и Аристотель утверждали, что у человека есть бессмертная душа, а также, что человек способен ощущать, воспринимать и мыслить. Действительно, слово «психология» само происходит от древнегреческого слова *psyche*, которое можно перевести как «душа» и «разум». Изучение разума до сравнительно недавнего времени оставалось сугубо философским направлением. Первое упоминание психологии в качестве отдельной науки появляется в XVII веке — «Полный травник» Калпепера определил эту научную дисциплину как «знание души». Однако в 1712 году определение, данное Курзоном, стало ближе к нашим современным представлениям о том, что «психология изучает строение мышления человека, его способности и страсти».

В настоящее время психология изучает с научной точки зрения психику и поведение человека. Её корни могут быть в философии, но она включает в себя также элементы физиологии, медицины и социальных наук. Как наука психология сформировалась в конце XIX века, в одно время с такими науками, как нейробиология и социология, с которыми у нее очень много общего.

Человеческое сознание и его поведение сложны и непред-

сказуемы. В XX веке возникли различные подходы к изучению психологии, и стало очевидно, что «изучение разума и поведения» охватывает обширные и разнообразные области. Некоторые психологи подходили к изучению этих вопросов с точки зрения естествознания, проводя наблюдения и эксперименты в лабораториях. Другие рассматривали психологию как клиническую науку, которая могла бы приносить пользу для тех, кто страдает различными расстройствами психики или проблемами в поведении. Также появились различные направления исследований в психологии, такие, как изучение поведения людей в социальных группах, определение способов совершенствования и развития наших умственных способностей в период взросления, и даже поиск того, что делает нас уникальными личностями.

Сегодня психология охватывает не только все эти области, но и многие другие. Она рассматривает способы работы нашего мозга и то, как мы действуем и реагируем на окружающий нас мир. Как и любая наука, она также дает нам понимание того, как работает наш разум. Психология имеет широкий спектр применения, от клинической терапии до социальной политики, управления и рекламы. Это обширная область знаний, которая никогда не перестанет восхищать.

Предпосылки психологии

Естественные науки, такие как астрономия, физика, химия, биология и география, произошли от философских размышлений о природе мира; но вплоть до XIX века не было научного исследования того, как мы думаем и ведем себя. Одна из причин этого заключалась в том, что, — так как у нас не может быть прямого доступа к тому, что происходит в умах других людей, — философия разума была скорее вопросом для самоанализа и страдала от недостатка объективности истинной науки.

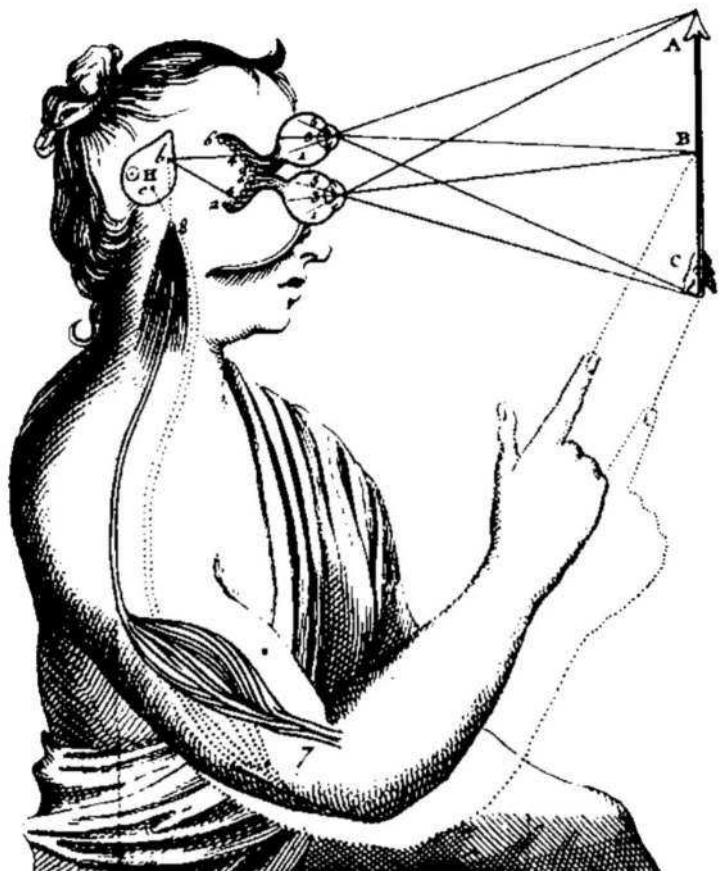
Кроме того, прямое изучение мозга с точки зрения работы физических процессов, даже объективно научное, немного рассказало нам о том, как мы думаем, и как мы ведем себя. Некоторые физиологи, — в частности, в Германии, — обратили свое внимание на изучение психических процессов, и в то же время философы (особенно в США) приняли более строгий научный подход к философии разума. Из этих двух разных подходов и возникла, преодолев разрыв между философией и физиологией, новая наука «Психология» как отдельная научная дисциплина.



Разум и мозг

Во многих мировых культурах есть вера в то, что люди имеют душу (чаще всего бессмертную), которая существует независимо от тела. Греческие философы отмечали также, что душа, или дух отвечают за нашу способность рассуждать, — и это то, что сегодня мы называем разумом. В то время как Аристотель и его последователи видели тело и душу как нечто неразделимое, Платон полагал, что душа принадлежит вечному духовному миру, отделенному от материального мира, населяемого нашими телами.

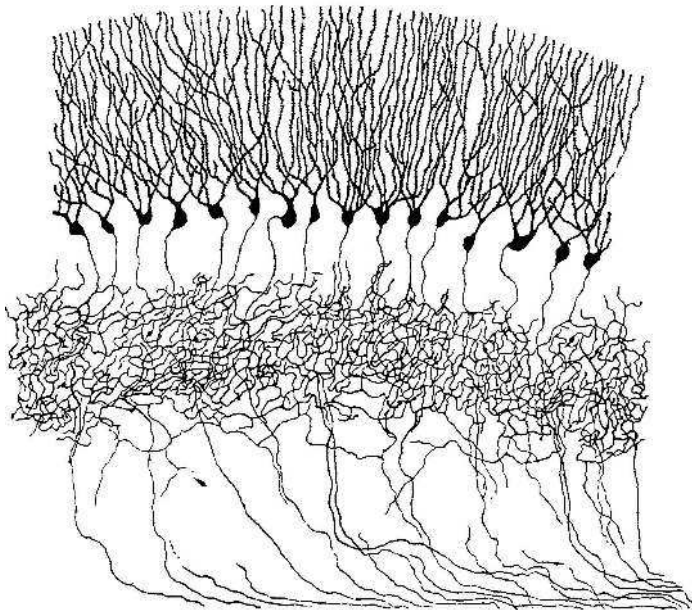
Позже философы, в частности, целитель и учёный Авиценна, великий математик и философ Рене Декарт, — предположили, что нематериальный разум и материальное тело являются отдельными сущностями. Эта гипотеза физического и ментального дуализма была оспорена Гилбертом Райлом в 1949 году. Он отклонил идею независимо существующей души или духа, рассматривая «дух в машине». Позднее — развитие компьютерных технологий дало нам полезную аналогию: мозг и сознание можно рассматривать с точки зрения аппаратного и программного обеспечения, которые различны, но взаимосвязаны.



Нейронаука

К середине XIX века медицинская наука обращает свое внимание на расстройства центральной нервной системы. Ранее неврологи, в том числе Жан-Мартен Шарко, изучили и описали, к примеру, такие состояния, как рассеянный склероз, инициируя исследования в области физиологии нервной системы. Переломный момент наступил с возникновением метода окрашивания, разработанного Камилло Гольджи, который позволяет рассмотреть отдельные клетки под микроскопом.

Сантьяго Рамон-и-Кахаль, один из основателей современной нейронауки, использовал эту технику, чтобы распознать и классифицировать клетки нервной системы и головного мозга (ныне известные как нейроны). Более поздние исследования показали, что нейроны способны общаться и взаимодействовать друг с другом через электрохимические сигналы, передавая информацию от органов чувств к мозгу. Также стало ясно, что электрохимическая активность между нейронами в головном мозге связана с мыслительными процессами, что привело к усилению позиций физиологического подхода в психологии.



**Некоторые ранние изображения нервных клеток мозга
были нарисованы испанским нейробиологом
Сантьяго Рамон-и-Кахаль**

Гипноз

Немецкий врач Франц Месмер прославился в конце XVIII века благодаря терапии с использованием магнитов для восстановления баланса «животного магнетизма» пациента. Во время терапии, позже известной как гипноз, некоторые из его пациентов впадали в состояние, подобное трансу, которое, как они утверждали, облегчало симптомы их заболевания.

Один из современников Месмера, католический монах родом из Гоа по имени Аббат Фариа, понял, что ключ — не в магнитах, а во «сне наяву». Именно это делает пациента более восприимчивым к убеждению. Его метод стимулирования психического состояния повышенной внушаемости, позже названный хирургом Джеймсом Брэйдом «гипноз», вызвал значительный интерес в XIX веке, и как терапия, и как форма развлечения. Невролог-новатор Жан-Мартин Шарко применял гипноз как часть терапии при лечении истерии. В дальнейшем эту практику продолжили его ученики Йозеф Брейер и Зигмунд Фрейд. Начав с использования гипноза, Фрейд продолжил развивать «лечение разговором», и на базе его создал теорию бессознательного и психоанализ (см. стр. 144, 146 и 142).



Медицинские условия

На протяжении всей истории на психические расстройства смотрели с подозрением и даже со страхом. Часто определенной формой одержимости объяснялась тяжелыми условиями существования, а такие расстройства, как «тоска», считались дисбалансом между юмором и истерией, обусловленным проблемами матки у женщин. В течение долгого времени эти состояния считались неизлечимыми. Страдающие подобными расстройствами люди объявлялись «безумными» и изолировались в специализированных учреждениях, вроде пресловутой Bedlam (Бетлемская королевская больница).

Неврологи, такие как Шарко, считали, что причиной многих психических расстройств на самом деле были физиологические заболевания (см. стр. 12). Эта идея была подхвачена другими врачами, в том числе Эмилем Крепелином, который в 1883 году опубликовал свой «Учебник по психиатрии». В нем он дал подробную классификацию психических заболеваний, включая раннее слабоумие «*dementia praecox*» (шизофрения), возникновение которой приписывалось физическим нарушениям в головном мозге. Крепелин заложил основы современной психиатрии (см. стр. 324), а также медицинской классификации и лечения психических расстройств.



На картине Иеронима Босха «Извлечение камня»(1494 год) «камень безумия» извлекают из пациента, страдающего психическим расстройством. Картина подчеркивает, что доктор не знает, является ли проблема физической, духовной или психологической.