

Министерство образования Республики Беларусь  
Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка

***В. М. Козубовский***

# **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

*Конспект лекций*

Минск 2001

УДК 15.0(075.8)  
ББК 88.3я73  
К139

Печатается по решению редакционно-издательского совета  
БГПУ им. М. Танка

*Рецензенты:* Г. М. Евелькин, доктор социологических наук, профессор,  
кандидат психологических наук; Н. А. Цыркун, кандидат психологических наук,  
доцент

**Козубовский В. М.**  
К139 **Общая психология: Конспект лекций.** – Мн.: БГПУ им. М. Танка, 2001. —  
96 с.  
ISBN 985-435-309-5

Курс лекций подготовлен в соответствии с разработанной на кафедре психологии рабочей программой. Обобщен теоретический, методологический и практический материал, ориентированный на применение в психологических дисциплинах прикладного характера. В учебное пособие включены материалы по общим основам психологических знаний, психологии познавательных процессов и психологии личности.

Адресуется студентам-заочникам педагогических вузов, обучающимся специальностям непсихологического профиля.

**ББК 88.3я73**

ISBN 985-435-309-5

© В. М. Козубовский, 2001

## Раздел 1. Общие вопросы психологии

### Тема 1. Введение в психологию

#### 1.1. Психология как наука и учебная дисциплина

Дать точное определение любой науке – задача непростая. Например, наука об управлении имеет более 150 формулировок. Спорить об уровне объективности каждой из них – занятие бесплодное, ибо авторы рассматривают проблему управления с различных точек зрения. Увы, и в психологии по этому вопросу полного единства нет. Причина – в специфике самой психологии:

- психология имеет дело с самой таинственной и сложной для познания категорией – психикой;
- психология поворачивает познание на себя, когда объект познания и его субъект представляются в одном лице (человек изучает... самого себя):

Одно из определений психологии как науки гласит: *психология – это наука, предметом изучения которой являются закономерности развития и функционирования психики человека.*

*Цель изучения психологии* – научиться понимать человека во всем многообразии и динамичности его внутреннего (психического) мира.

Достижение этой цели обусловлено не столько накоплением психологического знания, сколько формированием умения *мыслить психологически*. Психологическое знание играет роль *средства, инструмента* формирования психологического мышления. В этой связи самостоятельное изучение психологии обязывает *сопоставлять* получаемые из учебной и научной литературы сведения с поведением человека в реальной жизни, призывая на помощь свои аналитические размышления, свой жизненный опыт и наблюдения, свои чувства и переживания, наконец. Другими словами, овладение психологическим мышлением должно происходить в форме мысленных размышлений о своей психике и психике собеседников. Результатом такого подхода станет единство знания и действия, столь необходимое для профессиональной деятельности педагога.

Любая наука, решая свои важнейшие проблемы, так или иначе, вынуждена учитывать человеческий фактор. На человеке смыкаются интересы фундаментальных и прикладных наук, общественных и технических. Собственно, природа изучает сама себя через Человека. Ведь все, что делается на планете Земля, делается во имя Человека. Часто можно услышать, что двадцать первый век, будет веком *гуманитарным* или... *никаким*... Действительно, комом растут планетарные проблемы, ставящие выживание человечества в зависимости от того, как мы познаем СЕБЯ! Особую значимость приобретает психологическое знание в общественной практике, которая ставит перед психологией ряд задач.

1. *Повышение качества труда и продукции.* Экономические модели «сытых» стран включают в себя триаду приоритетов: «Человек – финансы – технология». На первом месте – *человеческий фактор*.

2. *Совершенствование управления экономикой страны.* Какой бы аспект теории и практики управления экономикой ни рассматривался, он всегда связан с управлением людьми, *через людей и во имя людей*. Здесь исследуются проблемы работоспособности, безопасности и мотивации труда.

3. *Совершенствование сферы обслуживания.* Эта сфера затрагивает повседневные интересы каждого человека. Она буквально соткана из психологических аспектов. Здесь рассмотрению подлежат потребности людей и их поведение в процессах обслуживания.

4. *Обучение и воспитание.* Здесь также почти все проблемы адресованы психологии: память, внимание, индивидуализация заданий, одаренность и многое другое. Например, предварительная оценка профессиональной склонности людей к обучению той или иной профессии позволяет экономить средства на их обучение в десятки и сотни раз.

5. *Охрана здоровья и обеспечение работоспособности людей.* Лечить, как известно, надо не болезнь, а человека. Действительно, одна и та же болезнь протекает у различных людей по-разному. Закономерности нарастания усталости также различны для различных людей. Поэтому при лечении требуется учет индивидуально-личностных характеристик. В настоящее время неврозами страдает 1/8 часть населения Земли. Стрессы обходятся американской казне ежегодно в 150 миллиардов долларов. В России на каждые 100 000 жителей приходится 50 самоубийц. Общеизвестно, что истинные причины всех этих недугов – в психике людей. Психология не может ждать, пока одна половина человечества станет лечить другую.... Сейчас разработаны многочисленные и эффективные тренинги, позволяющие людям снимать стрессы, снижать чувство боли без фармакологических средств, обеспечить крепкий сон, управлять своими эмоциями.

6. *Проектирование, разработка и эксплуатация техники.* В настоящее время взаимный учет возможностей человека и параметров техники ведется уже на самых ранних стадиях создания систем совместными усилиями инженеров и психологов.

## 1.2. Основные понятия и термины психологии

Попытка углубиться в понятие *психики* наталкивается на терминологический барьер. Ведь свое название психология берет от греческих слов *psyche* (*душа*) и *logos* (*учение*). Значит, психология – это учение о *душе*? Так и считалось много веков подряд. И сейчас это слово в ходу у людей: «душевный человек», «душевный прием», «душа радуется». Так «душа» или «психика»?

В *священном писании* говорится, что душа дается человеку Господом Богом во временное пользование, дескать, поноси, пока ходишь по планете Земля.

При этом душа есть нечто абсолютно недоступное, недоступное для смертного человека. В *житейской психологии*, где знания о внутреннем мире человека черпаются людьми из повседневной жизни, эти слова стали синонимами. В *научной психологии*, где знания добываются через теоретическое и экспериментальное изучение, употребляют слово «психика».

Итак, психолог-профессионал оперирует понятием «психика». Далее этому понятию будет дано более строгое определение. А сейчас под *психикой* будем понимать *внутренний мир* человека со всеми его познавательными процессами, эмоционально-волевой сферой и индивидуально-психологическими особенностями личности.

Психика проявляется у человека в виде *психических процессов, состояний и свойств*.

*Психические процессы* – это, собственно, форма существования психики. Ведь психика – это не застывшая фотография. Она формируется в ходе взаимодействия индивида со средой и, следовательно, должна рассматриваться в динамике, в развитии. Психические процессы включены в более сложные виды психической деятельности.

Выделяют два класса психических процессов:

- познавательные (ощущения, восприятия, внимание, память, мышление, воображение, речь);
- эмоционально-волевые (чувства, воля).

*Психические состояния* характеризуют функционирование психики в текущий момент времени по критериям работоспособности, интенсивности, быстрой реакции, качества и т.д. В структуре личности это более статичная и устойчивая характеристика психики по сравнению с психическими процессами.

Классификационная схема состояний имеет вид:

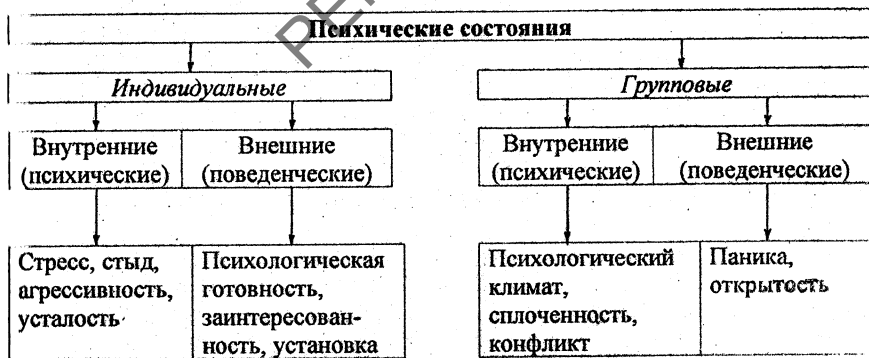


Рис. 1. Классификационная схема психических состояний

*Психические свойства личности* – это устойчивые и постоянно проявляющиеся характеристики личности, обуславливающие особенности ее поведения и деятельности (рис. 2). Свойства присущи человеку на протяжении большого периода его жизни или всей жизни.

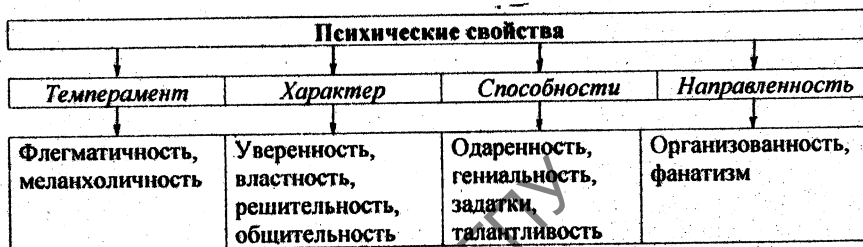


Рис. 2. Классификационная схема психических свойств личности

Между психическими процессами, свойствами и состояниями существует тесная взаимосвязь. Например, свойства темперамента или характера во многом определяют то или иное психическое состояние в конкретной ситуации. И вообще эта взаимосвязь значительно сложнее, чем мы представляем себе ее на данном этапе развития человечества. Здесь еще ждут своего открытия весьма важные, можно сказать, фантастические феномены и закономерности. А пока можно лишь говорить о том, что психика есть результат «неутомимого труда» до сих пор таинственного для человечества космоса. Она включена в единую цепь процессов макрокосмоса, солнечной системы и планеты Земля. Психика подвержена влиянию, например, солнечной системы с коварством ее «вспышек», сопровождающихся повышенной возбудимостью людей.

Все это говорит о том, что изучение психики нельзя отрывать от познания процессов в ближнем (непосредственном) и дальнем (мировом) пространстве. Актуальность этого положения возрастает в связи с тем, что человек все больше и больше отгораживает себя от этого пространства созданием «второй» природы, оставляя «первую», естественную, лишь для целей отдыха.

### 1.3. Отрасли психологии

Научное «хозяйство» психологии весьма обширно. В центре этого «хозяйства» расположился регион *общей психологии*. Общая психология является фундаментом для всех других научных психологических направлений. Это – *букварь психологии*. И как каждый букварь уступает художественной книге увлекательностью, так общая психология выглядит на фоне порождаемых ею психологических направлений несколько скучноватой и старомодной. Это – как

в жизни: зачастую привлекательнее заслушаться выступлением талантливого профессионала-юмориста, чем прислушаться к мудрым советам старшего.

Общая психология – это ствол дерева, на котором растут райские яблоки познания человеком самого себя.

*Общая психология* – теоретико-экспериментальная наука, изучающая психологические закономерности, теоретические принципы и методы психологии, ее основные понятия и категориальный строй.

Из региона общей психологии по хорошо проторенным дорогам можно попасть в сферу более узких психологических интересов. Эти интересы представлены большим рядом «периферийных психологий», отпочковавшихся (кто раньше, кто позже) от общей психологии. Общая психология весьма плодотворна. Каждые 3-5 лет она порождает какое-либо новое направление. Список наиболее устоявшихся из них имеет солидный вид.

*Педагогическая психология*, изучающая психологические проблемы обучения и воспитания.

*Возрастная психология*, изучающая закономерности психического развития личности от рождения до старости.

*Психология труда*, увязывающая психические процессы и свойства личности в единый проблемный узел с предметами и орудиями труда.

*Психология управления*, выявляющая психологические особенности управленческой деятельности.

*Политическая психология*, изучающая психологические компоненты политической жизни общества.

*Социальная психология*, интересующаяся закономерностями группового поведения и совместной деятельности людей.

*Медицинская психология*, занимающаяся психологическими аспектами гигиены, профилактики, диагностики, лечения и реабилитации больных.

*Юридическая психология*, изучающая закономерности психической деятельности людей в сфере отношений, регулируемых правом.

*Психология искусства*, изучающая свойства и состояния личности, обуславливающие создание и восприятие художественных ценностей.

*Психология спорта*, исследующая закономерности психики в процессе соревновательной и тренировочной спортивной деятельности.

*Психология религии*, изучающая психологические факторы религиозного сознания.

*Психология семьи и брака*, нацеленная на выявление условий благоприятного развития внутрисемейных взаимоотношений.

*Экологическая психология*, изучающая психологические аспекты взаимодействия человека и окружающей среды.

*Психолингвистика*, изучающая обусловленность речи и ее восприятия структурой соответствующего языка.

*Инженерная психология*, проектирующая процессы информационного взаимодействия технических средств и систем с человеком – оператором.

*Психодиагностика*, нацеленная на разработку методов выявления и изменения индивидуально-психологических особенностей личности.

В последние годы ускоряющий импульс получила *виртуальная психология*, изучающая психологические виртуальные реальности, и строящаяся на специфическом философском базисе.

Каждое из этих направлений использует теоретико-методическое наследие общей психологии, но богато собственными методами, подходами и приемами.

#### **1.4. Становление психологии и ее научные направления**

«Корневая система» психологии весьма обширна. Рассмотрим в первые имена в мировой истории психологии.

*В. Вундт* (Германия). Открыл первую психологическую лабораторию в Лейпцигском университете (1879). Физиолог и философ.

*И. Павлов* (Россия). Положил начало исследованию высших функций мозга (1906). Физиолог.

3. *Фрейд* (Австрия). Теория психоанализа (1900). Врач.

*В. Джеймс* (США). Первый учебник по психологии (1890). Педагог.

*Ж. Пиаже* (Швейцария). Исследователь детской психологии. Биолог.

Таким образом, психология была соткана не только из разных научных направлений, но и усилиями ученых разных стран мира. История психологии – это по существу история развития взгляда человечества на мир и на смысл жизни. Человек просто обречен на поиск смысла жизни. Без этого смысла он не готов к созиданию, пассивен. И человек находил его в зависимости от того образа *мира*, который господствовал в умах людей на данном этапе развития человечества. Условно можно выделить четыре таких этапа со своими характерными названиями.

*Первый этап («Душа»)*. Это этап примитивного психологического знания с господствующим понятием души. Душа рассматривалась либо как нечто сверхъестественное образование, существующее отдельно от бренного тела (идеалистическая концепция), либо эти понятия представлялись неразделимыми и имеющими под собой матерьяльную основу (материалистическая концепция).

*Второй этап, 17 век («Сознание»)*. В это понятие включали способность мыслить, чувствовать и желать. Главными средствами познания были самонаблюдение, философское умозаключение и описание фактов.

*Третий этап, 20 век («Поведение»)*. Основные интересы психологии сосредоточились на поведении человека, его поступках и реакциях на различные раздражители. Прочное место в арсенале методических средств занял психологический эксперимент.

*Четвертый (текущий) этап («Акме»)*. Этот этап заглядывает в завтрашний день. Психологи мечтают об *акмеологическом сопровождении* труда и



жизни человека, позволяющем ему трудиться на уровне наивысшего творческого потенциала. *Акме* – наиболее высокий уровень развития человека на этапе его зрелости. Системность и комплексность изучения психики стали обязательным инструментом работы психолога.

Современный профессиональный психолог уже не может ограничить свой кругозор «чисто» психологическими знаниями. Особая дружба должна связывать его с педагогикой, историей, политологией, философией и физиологией. Хотя вряд ли можно очертить здесь какой-то приоритетный круг. Так, мы употребляем такие понятия, как «психология личности, нации, народа» Но ведь психологические особенности этих объектов обусловлены:

- развитием (в историческом плане) духовных и материальных ценностей человечества;
- развитием классов, распространением религиозных течений, формированием обычаев и традиций;
- установлением определенной системы обучения и воспитания (в педагогическом плане);
- мировоззрением, целями жизни (в философском плане);
- процессом социализации личности (в социологическом плане).

*Школы, направления и концепции психологии.*

К началу XX века психология оказалась в кризисной ситуации. Она все дальше удалялась от практики и реальной жизни. Ее основной метод, метод самонаблюдения (интроспекции) выглядел архаичным и беспомощным по сравнению с методическим инструментом таких бурно развивающихся наук, как физика, математика, астрономия и другие. Поиск путей преодоления кризиса породил ряд научных направлений и школ в психологии. Их различия особо ярко проявились в выборе предмета исследования (душа, различные психологические явления и факты, сознание и бессознательное, поведение, переработка информационных процессов, личный опыт человека и др.).

*Бихевиоризм.* Исходные посылки этого направления:

- предметом психологии должно быть не сознание (собственно, сама психика!), а поведение;
- поведение понимается только как совокупность реакций на стимул («Целкни кобылу по носу, она махнет хвостом»);
- зная характеристики стимула и учитывая прошлый опыт человека, можно изучать его поведение.

На Западе основоположником бихевиоризма считают И. П. Павлова, но психологи времен СССР упрямо выдвигали вперед имя Д. Уотсона и Э. Торндайка (США). Конечно, бихевиоризм в своих исходных посылках лишен внимания к хрупким движениям тонкой человеческой души. Как претендент на построение новой психологической *теории* он потерпел крах. Но его методы широко используются на практике. Они особенно эффективны, когда возникает

потребность в выработке стратегий поведения в конкретных психологически сложных ситуациях. Это реализуется, например, в поведенческих тренингах.

*Психоанализ (З. Фрейд). Исходные посылки:*

- поведение человека подчинено двум принципам: принципу удовольствия и принципу реальности;
- принцип удовольствия обеспечивается различного типа влечениями (главное из них – сексуальное, или либидо) или сильным чувством неполноценности (порожденным в детстве);
- принцип реальности вызывается различного рода запретами, нормами морали и нравственности, принятыми в данном обществе;
- между этими принципами внутри личности идет постоянная борьба, в результате которой неудовлетворенные удовольствия вытесняются в сферу бессознательного и оттуда управляют поведением человека, вызывая постоянные внутренние конфликты личности;
- все, что накопилось в сфере бессознательного, сформировалось еще в детском возрасте.

Несомненная заслуга Фрейда в том, что он привлек внимание психологов к важнейшей проблеме бессознательного, проблеме влияния событий детства на психику взрослого.

*Трансактный анализ, или анализ взаимодействий. (Э. Берн). Исходные посылки:*

- в каждый момент времени индивид находится в одном из трех состояний: «Родитель», «Взрослый», «Ребенок»;
- эти состояния формируются в детском и юношеском возрастах, находятся в сфере бессознательного, но предопределяют, ЧТО думает и делает человек в данный момент и КАК он себя ведет;
- между этими тремя «внутренними человечками» идут конфликты. Один из них может вводить в заблуждение другого, долго водить его за нос.

Трансактный анализ находит широкое применение в тренингах, позволяющих лучше осознать себя и структуру своей личности, улучшить взаимодействие с другими, увидеть те манипуляции, которые успешно применяют другие по отношению к собеседникам.

*Гештальтпсихология (Ф. Перлз). Исходные посылки:*

- в основу изучения психики положена целостная (неделимая) структура – гештальт. Он автономен. Если разрушить его *часть*, то гештальт перестает существовать как целостная структура;
- психика работает по принципу «здесь и сейчас» (прошлый опыт практически игнорируется);
- отказ от анализа «ушедших» событий, призыв к осознанию только настоящего и способности жить, а не рассуждать о жизни;
- гештальт формируется в процессе саморегуляции на основе потребностей человека и объединяет те компоненты, которые значимы в данный момент;

- приоритет чувств («забудь о своем уме и доверься чувствам»).

Широко используется в тренингах, помогает осознать самого себя (такого, как есть в данный момент), увеличивает глубину переживаний, повышает способность контактировать и понимать других, усиливает самостоятельность и уверенность в себе.

*Когнитивная психология.* Исходные посылки:

- поведение человека можно объяснить лишь при учете того, как он воспринимает и перерабатывает информацию, принимает решения в той или иной ситуации;

- когнитивные процессы человека аналогичны программам ЭВМ;
- человек отчасти от рождения, отчасти благодаря опыту, имеет индивидуальную «схему», или своеобразный план сбора и переработки информации.

*Гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт).* Исходные посылки:

- человек – не заложник своего прошлого опыта, не пассивное животное и не жертва природы;

- человек больше устремлен в будущее, к самореализации; тяга к самореализации есть часть природы человека.

- главный мотив – не приспособление к среде, а рост конструктивного начала человеческого Я;

- человек должен изучаться в его целостности;
- каждый человек уникален, поэтому важны не только усредненные статистические данные, но и анализ отдельных конкретных случаев;

*Парансихология* (греч. пара – возле, около). Исходные посылки:

- человек способен принимать информацию без участия известных органов чувств (телепатия, ясновидение, спиритизм и др.);

- человек способен воздействовать на физические явления без включения мышечных усилий (телекинез и др.).

Это направление не является строго научным, но продолжает существовать и подвергаться критике за сенсационные сообщения. Нынешняя глубина проникновения в явления гипноза, феноменальной памяти и др. в существенной степени определена усилиями данного направления.

*Акмеология* (акме – наиболее высокая ступень развития личности на этапе ее зрелости). Исходные посылки:

- опора на интеграцию всех человековедческих наук;
- развитию подлежат в первую очередь макро характеристики человека как индивида, как личности и как субъекта труда;

- перенос психологического сопровождения из стен учебных аудиторий, комнат консультаций и лабораторий в повседневную жизнь и деятельность человека.

Акмеология может не только развивать творческий потенциал личности, но и смягчать социально-психологические удары складывающейся ситуации,

преодолевать сложившиеся, но уже не в полной мере отвечающие запросам дня стереотипы поведения, повышать уровень управленческого профессионализма.

*Социокультурная психология.* Исходные посыпки:

- поведение личности, а также ее мышление зависят от конкретных жизненных условий и культурных традиций;
- людям, принадлежащим к единой человеческой семье, присущи как общие психические характеристики, так и отличия.

Развитие этого направления, безусловно, способствует взаимопониманию между людьми разных национальностей и народов.

*Современная психология* характеризуется:

- сближением всех имеющихся в ней направлений;
- внедрением психологических инноваций во все сферы жизнедеятельности человека;
- обогащением своего методического инструментария за счет прикладных наук (особенно за счет кибернетики и вычислительной техники);
- избавлением от политических догм.

## **Тема 2. Методология и методы психологии**

### **2.1. Методологические и методические основы психологии**

*Общеметодологическую* основу психологии составляет диалектический подход к пониманию человеческой психики. Это означает признание:

- единства внешней, материальной и внутренней, психической деятельности;
- социальной обусловленности развития психики;
- сознания как высшего этапа развития психики.

*Специальную методологическую* основу психологии составляют принципы:

- детерминизма (психика человека обусловлена естественными и социальными условиями);
- единства сознания и деятельности (сознание возникает и развивается в деятельности, но оно обеспечивает активный характер деятельности);
- развития (психика человека – продукт развития и находится постоянно в развитии);
- личностного подхода (исследования должны проводиться с учетом индивидуально-психологических особенностей человека).

*Методы психологии.*

1. *Наблюдение.* Это *преднамеренная*, заранее спланированная фиксация ожидаемых психологических явлений или результатов в ходе естественного развития событий *без вмешательства* исследователя. Здесь складывается ситуация типа «наблюдатель – галактика». Знай, записывай то, что видишь, но не