

Дякую моїй родині й усім працівникам «Adams Media» за невтомну підтримку, а також усім великим мислителям світу, без яких цієї книжки могло не бути.

ЗМІСТ

Вступ	9
Іван Павлов	10
Беррес Фредерік Скіннер	15
Зігмунд Фройд	20
Анна Фройд	27
Ловренс Кольберг	31
Стенлі Мілгрем	35
Альфред Адлер	41
Основні теорії про групи	44
Філіп Зімбардо	48
Соломон Аш	52
Джон Б. Ватсон	55
Герман Роршах	59
Візуальне сприйняття	66
Гештальтпсихологія	72
Когнітивна психологія	77
Теорія когнітивного дисонансу	84
Теорія зниження стимулу	88
Гаррі Гарлов	91
Жан Піаже	94
Альберт Бандура	98
Карл Роджерс	102
Абрагам Маслоу	105
Теорії інтелекту	109
Курт Левін	113
Карл Юнг	116
Генрі Мюррей	120
Ліва і права півкулі мозку	124

Кохання	127
Карен Горні	131
Джон Бовлбі	136
Теорія атрибуції	140
Емоції	145
Особистість	150
Теорії лідерства	154
Сновидіння	157
Арт-терапія	161
Гіпноз	164
Альберт Елліс	166
Когнітивно-поведінкова терапія	170
Евристика	174
Гаррі Стек Салліван	176
Магічне число сім, плюс-мінус два	181
Еріх Фромм	183
Експеримент із добрим самаритянином	188
Розлади особистості	191
Дисоціативні розлади	196
Експеримент Давида Розенгана	199
Стилі навчання Девіда Колба	202
Тривожні розлади	206
Мері Ейнсворт і незнайомі ситуації	211
Афективні розлади	215
Лев Виготський	219
Психосоматичні розлади	222
Ефекти помилкового консенсусу й помилкової унікальності	225
Стрес	228
Теорія невідповідності самому собі	232
Абетковий показчик	236

ВСТУП

ЩО ТАКЕ ПСИХОЛОГІЯ?

від грецького *psychē* — дух, душа, подих; *logos* — учення

Психологія — це наука про ментальні й поведінкові процеси. Власне, люди, які працюють у галузі психології, намагаються знайти відповіді на запитання: «Що спонукає нас жити?» і «Як ми бачимо світ?». Ці прості ідеї охоплюють складні об'єкти вивчення, зокрема емоції, мисленнєві процеси, сни, спогади, сприйняття, особистість, захворювання й лікування.

Психологію заснували давньогрецькі філософи, проте як наука вона почала розвиватися лише після 1879 року, коли німецький психолог Вільгельм Вундт створив першу лабораторію з її вивчення. Відтоді психологічні дослідження швидко набирали обертів і психологія стала справді багатогранною дисципліною, що нерідко перетиналася з іншими видами наукових досліджень, зокрема в галузі медицини, генетики, соціології, антропології, лінгвістики, біології й навіть спорту, історії та в любовній сфері.

Отже, готуйтеся метикувати, влаштовуйтеся зручніше (може, лягайте на кушетки) — на вас чекає прозріння. Час пізнати себе до таких глибин, про які ви навіть гадки не мали. Ласкаво просимо до світу психології всіх, хто збирається поновити в пам'яті цю науку, і всіх, хто тільки починає її вивчати. До вашої уваги — «Психологія 101».

ІВАН ПАВЛОВ (1849—1936)

ЛЮДИНА, ЯКА ВИВЧАЛА НАЙКРАЩИХ ДРУЗІВ ЛЮДИНИ

Іван Павлов народився в Рязані (Росія) 14 вересня 1849 року. Як син сільського священика, він вивчав теологію до 1870 року, а тоді покинув духовну освіту, щоб студіювати фізіологію й хімію в Санкт-Петербурзькому університеті. З 1884 по 1886 роки Павлов учився у відомого фізіолога Карла Людвіга, а ще в Рудольфа Гейденгайна — теж фізіолога, що спеціалізувався на шлунково-кишковому тракті. До 1890 року Павлов став вправним хірургом і зацікавився регулюванням кров'яного тиску. Павлов без жодної анестезії та практично безболісно вставляв катетер у стегнову артерію собаки й відстежував вплив емоційних і фармакологічних стимулів на кров'яний тиск. Трохи згодом він працював коло найвідомішого свого дослідження — вивчення класичного умовного рефлексу.

Із 1890 по 1924 роки Іван Павлов — професор фізіології у Військово-медичній академії в Петербурзі. У перші десять років роботи в академії він звернув увагу на взаємозв'язок між слиновиділенням і травленням. За допомогою хірургічних процедур Павлов досліджував шлунково-кишкові секреції впродовж життя тварини за відносно нормальних умов. Проводив експерименти для виявлення зв'язку між автономними функціями і нервовою системою. У результаті було розроблено найважливішу концепцію Павлова — умовний рефлекс. Із 1930 року Павлов почав використовувати свої дослідження умовних рефлексів для аналізу психотичних розладів у людей.

Наукові терміни

→ **УМОВНИЙ РЕФЛЕКС** — реакція, яка асоціюється з попереднім стороннім подразником у результаті його поєднання з іншим подразником, що зазвичай породжує реакцію.

У Радянському Союзі Павлова прославляли й підтримували, однак він відверто критикував комуністичний режим, а 1923 року,

після подорожі до Сполучених Штатів, навіть публічно засудив державну владу. 1924 року вийшло розпорядження про звільнення дітей священників із Військово-медичної академії (на той час у Ленінграді). Тож Павлов, як син священника, полишив посаду професора. Іван Павлов помер у Ленінграді 27 лютого 1936 року.

Численні відзнаки Івана Павлова

Дослідження Павлова були високо оцінені ще за його життя. Серед досягнень науковця:

- обрання членом-кореспондентом Російської академії наук (1901);
- нагородження Нобелівською премією з фізіології та медицини (1904);
- обрання академіком Російської академії наук (1907);
- присудження звання почесного доктора Кембриджського університету (1912);
- вручення Ордена Почесного легіону від Паризької медичної академії (1915).

КЛАСИЧНИЙ УМОВНИЙ РЕФЛЕКС — АСОЦІАТИВНЕ НАВЧАННЯ

Дослідження класичного умовного рефлексу — найвідоміша праця Івана Павлова, що заклала підвалини біхевіористської психології та істотно вплинула на розвиток психології загалом. Поняття класичного умовного рефлексу передбачає насамперед засвоєння будь-якої навички на основі асоціації. Павлов визначив чотири основні принципи.

- 1. Безумовний стимул.** Стимул — це будь-яка дія, вплив або фактор, що викликає реакцію. Безумовний стимул — це стимул, який автоматично породжує ту чи іншу реакцію. Наприклад, якщо квітковий пилок призводить до чхання людини, то пилок — це безумовний стимул.
- 2. Безумовна реакція** — це реакція, що автоматично виникає в результаті безумовного стимулу. Це природна, несвідома реакція на будь-який стимул. Наприклад, якщо квітковий

пилок призводить до чхання людини, то чхання — це безумовна реакція.

3. **Умовний стимул.** Такий стимул виникає тоді, коли нейтральний стимул (не пов'язаний з реакцією) асоціюється з безумовним стимулом, породжуючи таким чином умовну реакцію.
4. **Умовна реакція** — реакція, засвоєна на основі колись нейтрального стимулу.

Заплутались? Не переймайтесь! Насправді все дуже просто! Уявіть собі, що ви здригнулися від гучного звуку. Звук спричинив природну реакцію, а отже, звук — це безумовний стимул, а здригання — безумовна реакція. Адже здригнулися ви несвідомо, відповідаючи на безумовний стимул.

Якщо вам доведеться неодноразово спостерігати певний рух (скажімо, постукування долонею по столу), що супроводжує гучний звук або передує йому, ви почнете асоціювати такий рух із гучним звуком. Ви щоразу здригатиметесь, побачивши подібні постукування долонею, навіть якщо гучний звук при цьому не лунатиме. Постукування долонею (умовний стимул) асоціюється з безумовним стимулом (звуком) і спричиняє здригання (умовну реакцію).

СОБАКИ ПАВЛОВА

Іван Павлов розробив цю концепцію на основі спостережень за нерегулярними секретами в собак без анестезії. Павлов почав із дослідження травлення в собак, вимірюючи обсяг слини, що виділялася у тварин під час реагування на їстівні та неїстівні предмети. Зрештою, він завважив, що слиновиділення починалося в собак, щойно асистент заходив до кабінету. Павлов припустив, що тварини реагували на білі халати асистентів, звідси й гіпотеза, відповідно до якої слина в собак виділяється як реакція на певний стимул. Собаки асоціювали білі халати зі споживанням їжі. Павлов зазначив, що слиновиділення як реакція собак на їжу було безумовним рефлексом, а слиновиділення як реакція на білі халати було набутиим, або умовним, рефлексом. До того ж Павлов провів один із найвідоміших експериментів усіх часів — «Собаки Павлова».

ЕКСПЕРИМЕНТ

ПО КОМУ ПОДЗВІН: ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ УМОВНОГО РЕФЛЕКСУ

До формування
умовного рефлексу


Їжа
Безумовний стимул



Реакція


Слиновиділення
Безумовний рефлекс


Дзвін
Нейтральний стимул



Реакція


Немає слиновиділення
Немає умовного
рефлексу

Під час формування
умовного рефлексу


Дзвін
+


Їжа



Реакція


Слиновиділення
Безумовний рефлекс

Після формування
умовного рефлексу


Дзвін
Умовний стимул



Реакція


Слиновиділення
Умовний рефлекс

ПРОВЕДЕННЯ ЕКСПЕРИМЕНТУ «СОБАКИ ПАВЛОВА»

1. Піддослідні в експерименті з вироблення умовного рефлексу — лабораторні собаки.
2. Насамперед треба обрати безумовний стимул. У цьому експерименті безумовний стимул — їжа, яка спричинює природну та автоматичну реакцію: слиновиділення. Нейтральним стимулом в експерименті слугує звук метронома.
3. Спостереження за піддослідними до формування умовного рефлексу засвідчують, що слина виділяється в собак від самого погляду на їжу, тим часом звук метронома не спричинює слиновиділення.
4. На початку експерименту піддослідні неодноразово зазнають впливу нейтрального стимулу (звук метронома), а потім одразу — безумовного стимулу (їжа).
5. За якийсь час піддослідні почнуть ототожнювати звук метронома з трапезою. Що довше триває експеримент, то глибше укорінюється умовний рефлекс.
6. Після завершення стадії формування умовного рефлексу піддослідні в передчутті їжі виділяють слину під дією нейтрального стимулу (метроном), незалежно від того, чи отримують їжу. Слиновиділення стає умовним рефлексом.

Попри те що Павлов прославився в народі перш за все завдяки своїм собакам, значення його дослідження виходить далеко за межі слиновиділення. Його відкриття щодо формування умовного рефлексу та набутих реакцій відіграли важливу роль у вивченні поведінкових особливостей у людей та розвитку лікування таких психічних захворювань, як панічні розлади, тривожні неврози та фобії.

БЕРРЕС ФРЕДЕРІК СКІННЕР (1904—1990)

НАСЛІДКИ ПОНАД УСЕ

Беррес Фредерік Скіннер народився 20 березня 1904 року в Саскуеганні (штат Пенсильванія, США) в родині юриста й домогосподарки. Дитинство Скіннера було щасливим і спокійним. Він мав удосталь часу на розвиток творчості й винахідливості, що прислужилися йому в майбутній кар'єрі. 1926 року Скіннер закінчив Гамільтонський коледж і планував стати письменником. Під час роботи в нью-йоркській книгарні він познайомився з працями Джона Б. Ватсона та Івана Павлова. Книжки так захопили Скіннера, що він передумав займатися письменництвом і вирішив присвятити себе психології. У 24 роки він вступив на психологічний факультет Гарвардського університету, де в той час Вільям Крозьє очолював новостворений факультет фізіології. Крозьє не був психологом, та його цікавила поведінка тварин «загалом» (такий підхід відрізнявся від прийнятих на той час серед психологів і фізіологів). Замість розбиратися в усіх процесах в організмі тварини, Крозьє — а згодом і Скіннер — більше цікавився загальною поведінкою тварин. Ідеї Крозьє перегукувалися зі сферою, якою хотів займатися Скіннер, а саме вивченням зв'язку між поведінкою та експериментальними умовами.

Найважливіші та найвпливовіші відкриття — концепція про оперантне обумовлення та камера оперантного обумовлення — Скіннер зробив саме в Гарварді. Дослідження, проведені Скіннером у Гарвардському університеті, досі лишаються найважливішими в галузі біхевіоризму. Декільком поколінням студентів пощастило вивчати теорію Скіннера з перших уст. Скіннер викладав у альма-матер до самої смерті: помер науковець 1990 року у віці вісімдесяти шести років.

ОПЕРАНТНЕ ОБУМОВЛЕННЯ І КАМЕРА СКІННЕРА

Найважливішим науковим досягненням Скіннера Б. Ф. була розробка концепції оперантного обумовлення. Оперантне обумовлення передбачає засвоєння людиною поведінки в результаті