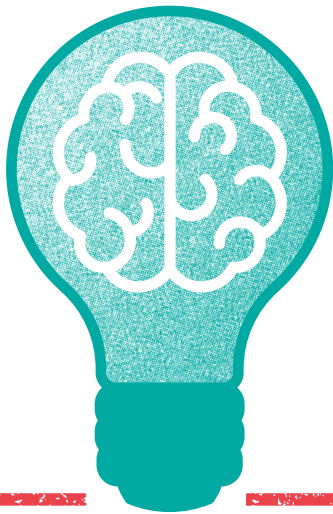




ПОЧЕМУ МЫ
ВИДИМ СНЫ?



УНИКАЛЬНОСТЬ

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ
НОРМАЛЬНЫМ?



ИСПОЛЬЗУЙ



ПСИХОЛОГИЮ!

НАУКА, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ В ЖИЗНИ

↑
СОВЕЩЬ

КАК
ВОЗНИКАЮТ
ЭМОЦИИ?



РЕШЕНИЯ



МОЖНО ЛИ ДОВЕРЯТЬ ПАМЯТИ?

Содержание

- 6 Что такое ПСИХОЛОГИЯ?
- 8 Чем занимаются ПСИХОЛОГИ?
- 10 МЕТОДЫ исследования

Почему я ВЗРОСЛЕЮ?

- 14 Зачем нужны РОДИТЕЛИ?
- 16 ВЗРОСЛЕЙ быстрее
- 18 Можно ли ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ поведение?
- 20 Зачем нужно ОБРАЗОВАНИЕ?
- 22 Биография: ИВАН ПАВЛОВ
- 24 Век живи — век УЧИТЬСЯ
- 26 Почему ты так себя ВЕДЕШЬ?
- 28 Что такое ХОРОШО и что такое ПЛОХО?
- 30 Биография: МЭРИ ЭЙНСВОРТ
- 32 Учиться никогда НЕ ПОЗДНО
- 34 Психология развития В РЕАЛЬНОМ МИРЕ

Как работает мой МОЗГ?

- 38 Отличается ли ПСИХИКА от МОЗГА?
- 40 Что происходит в МОЗГЕ?
- 42 ПОВРЕЖДЕНИЕ МОЗГА: последствия
- 44 Биография: САНТЬЯГО РАМОН-И-КАХАЛЬ
- 46 Что такое СОЗНАНИЕ?
- 48 Биография: ВИЛЕЙАНУР РАМАЧАНДРАН
- 50 Пусть снятся СНЫ...
- 52 Биологическая психология В РЕАЛЬНОМ МИРЕ

Как работает моя ПСИХИКА?

- 56** Что такое ЗНАНИЕ?
- 58** Решения, решения,
РЕШЕНИЯ
- 60** Как работает ПАМЯТЬ?
- 62** Биография:
ЭЛИЗАБЕТ ЛОФТУС
- 64** Как ХРАНЯТСЯ
воспоминания?
- 66** Не верь ВОСПОМИНАНИЯМ
- 68** Информационная
ПЕРЕГРУЗКА
- 70** Биография:
ДОНАЛД БРОДБЕНТ
- 72** Следи за РЕЧЬЮ!
- 74** ОБМАНЫВАТЬСЯ рад?
- 76** Как нам ПОНЯТЬ этот мир?
- 78** НЕ ВЕРЬ ГЛАЗАМ своим
- 80** Когнитивная психология
В РЕАЛЬНОМ МИРЕ

Что делает меня УНИКАЛЬНЫМ?

- 84** В чем твоя
УНИКАЛЬНОСТЬ?
- 86** КАКОЙ ты?
- 88** Биография:
ГОРДОН ОЛПОРТ
- 90** Думаешь, ты УМНЫЙ?
- 92** Почему ты такой УГРЮМЫЙ?
- 94** Что тебя МОТИВИРУЕТ?
- 96** Меняется ли ЛИЧНОСТЬ
человека?
- 98** Не в ДУХЕ?
- 100** Как формируется
ЗАВИСИМОСТЬ?
- 102** Биография:
ЗИГМУНД ФРЕЙД
- 104** Что значит быть
НОРМАЛЬНЫМ?
- 106** Ты что, СУМАСШЕДШИЙ?
- 108** Существуют ли
абсолютные ЗЛОДЕИ?
- 110** Нужно ПОГОВОРИТЬ
- 112** Единственное РЕШЕНИЕ —
терапия?
- 114** Не волнуйся,
будь СЧАСТЛИВ!
- 116** Психология
индивидуальных различий
В РЕАЛЬНОМ МИРЕ

Как СТАТЬ СВОИМ?

- 120** Хочешь ли ты
БЫТЬ КАК ВСЕ?
- 122** Почему ХОРОШИЕ люди
поступают ПЛОХО?
- 124** Не будь таким ЭГОИСТОМ!
- 126** Биография:
СОЛОМОН АШ
- 128** Проблема УСТАНОВОК
- 130** Сила УБЕЖДЕНИЯ
- 132** Что вызывает твой ГНЕВ?
- 134** Биография:
СТЕНЛИ МИЛГРЭМ
- 136** Ты в ТУСОВКЕ?
- 138** Как стать командой
ПОБЕДИТЕЛЕЙ?
- 140** Ты ВЫЖИВЕШЬ
в условиях СТРЕССА?
- 142** МАЛЬЧИКИ думают
как ДЕВОЧКИ
- 144** Почему люди
ВЛЮБЛЯЮТСЯ?
- 146** Социальная психология
В РЕАЛЬНОМ МИРЕ

148 Каталог психологов

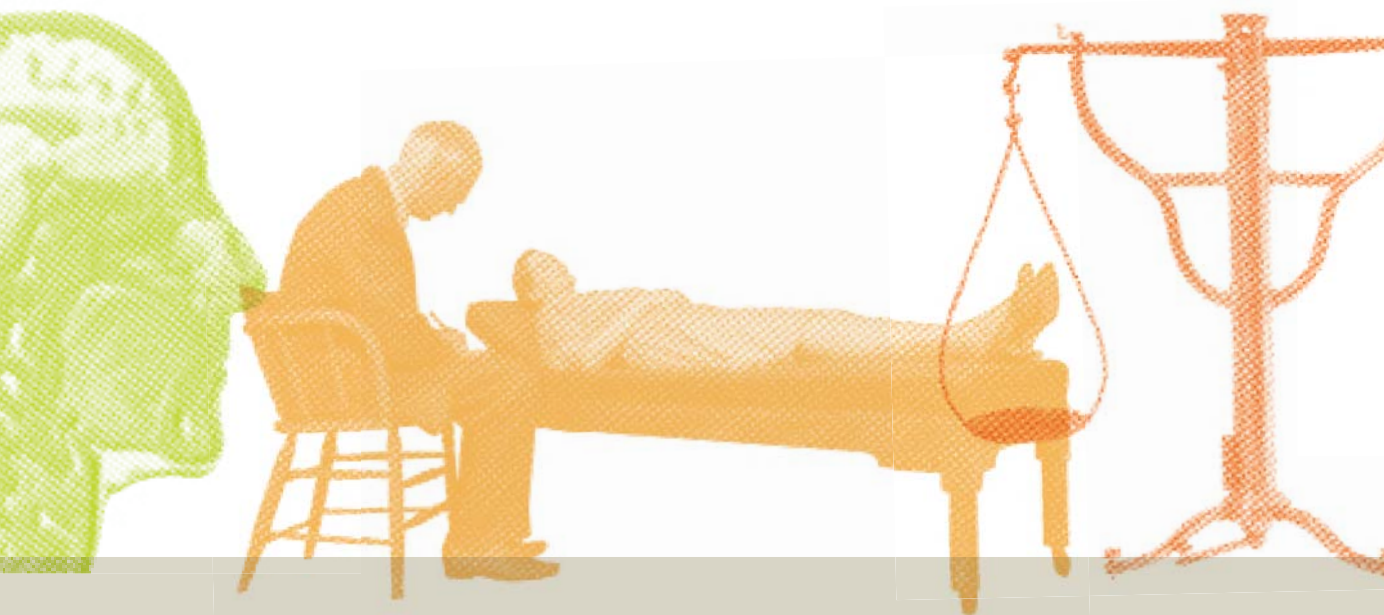
152 Словарь

156 Алфавитный указатель

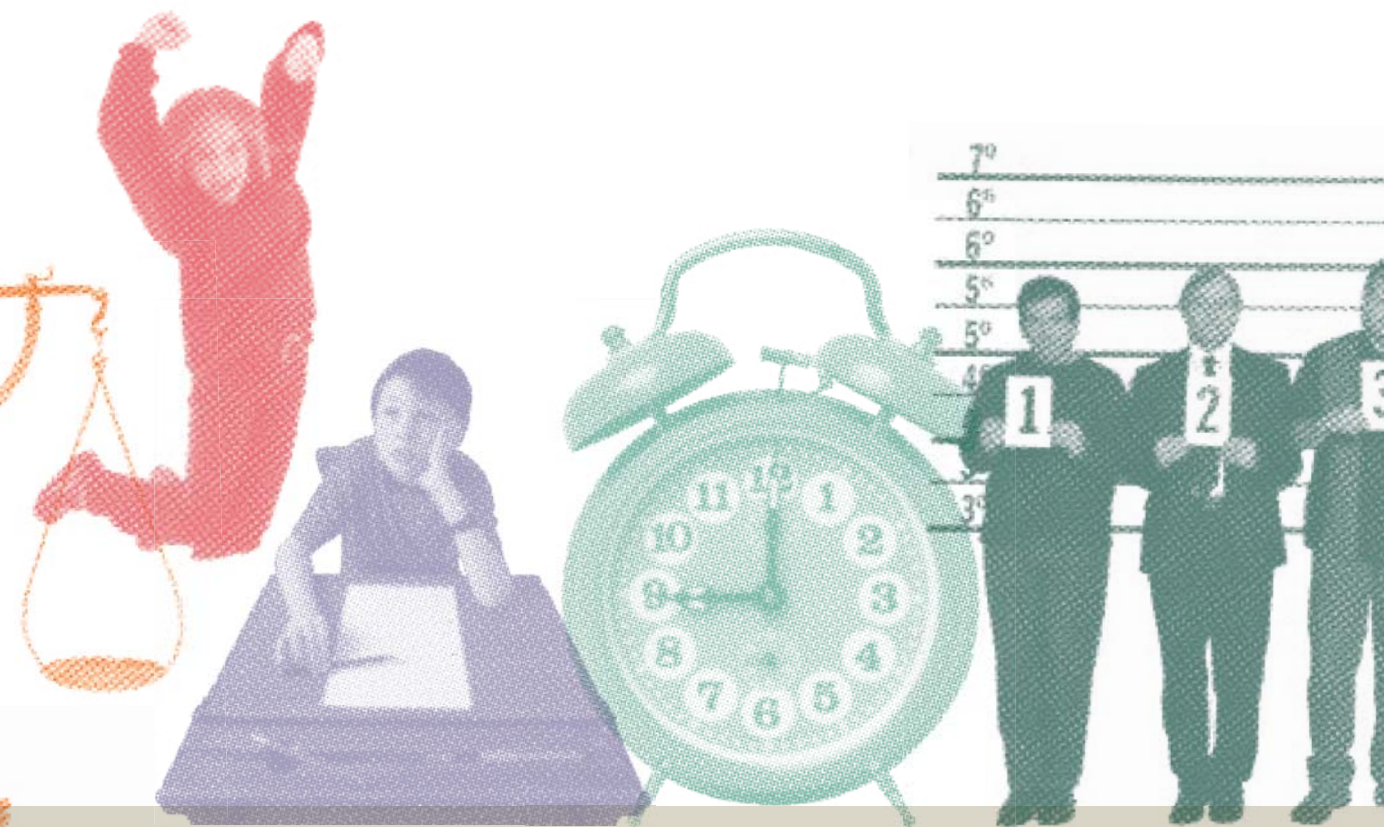
160 Благодарности

Что такое ПСИХОЛОГИЯ?

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК — ЭТО ЛИЧНОСТЬ СО СВОИМ НЕПОВТОРИМЫМ ВНУТРЕННИМ МИРОМ. ЧЕМ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ К НЕМУ ПРИГЛЯДЫВАЕШЬСЯ, ТЕМ БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ ОН КАЖЕТСЯ. НАУКА ПСИХОЛОГИЯ ИЗУЧАЕТ ВНУТРЕННИЙ МИР ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ПОВЕДЕНИЕ В ОБЩЕСТВЕ И ПЫТАЕТСЯ РАЗГАДАТЬ ВЕЛИКУЮ ТАЙНУ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО БЫТИЯ.



В чем причина наших поступков? Почему в одной и той же ситуации один поступает так, а другой — совсем иначе? Именно желание понять причины поведения людей лежит в основе психологии. Эта наука изучает поведение и психику человека. Но что такое психика? Это не то же самое, что мозг, это вообще не орган человеческого тела. Психику нельзя увидеть, потрогать и разобрать на составные части. Однако она тесно связана с мозгом, является результатом его деятельности. Будучи нематериальной, психика имеет структуру и подчиняется определенным законам. Психологи пытаются выявить ее составные части и силу, которая приводит их в движение, наблюдают за людьми, чтобы подтвердить или опровергнуть свои представления. Но людей изучать непросто. Чем больше наблюдений



проводят психологи, тем больше вариантов поведения они видят. Сегодня ученые намного лучше понимают, как мы запоминаем информацию, ошибаемся и находим правильные решения, воспринимаем окружающий мир и общаемся друг с другом. Благодаря психологии мы стали более компетентными учителями, создали более справедливую систему правосудия, сконструировали более безопасные машины и научились лечить психические расстройства. Однако даже после 140 лет активных исследований мы находимся лишь в начале пути, ведущего в увлекательный мир человеческой психики. День, когда ученые до конца изучат ее механизмы, наступит нескоро.

Чем занимаются ПСИХОЛОГИ?



АКАДЕМИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Социальных психологов интересует, как люди ведут себя, когда собираются вместе. Они изучают все виды взаимодействия между людьми: общение, отношение, дружбу, любовь и конфликты.

Социальный психолог

Когнитивные психологи с помощью экспериментов изучают познавательные механизмы психики: память, внимание, чувства, логическое мышление, воображение и так далее.

Когнитивный психолог

Биологические психологи (иначе — нейропсихологи) исследуют мозг и биологические основы поведения. Для этого используют сканеры и другое высокотехнологичное оборудование.

Биологический психолог



МЕДИЦИНСКИЕ ПСИХОЛОГИ

Клинические психологи помогают людям справиться с психическими расстройствами, например с депрессией или шизофренией.

Клинический психолог



Нейропсихологи помогают людям, страдающим от заболеваний или травм мозга, вернуть способности, утраченные из-за поврежденного мозга.

Клинический нейропсихолог



ПРАКТИЧЕСКИЕ ПСИХОЛОГИ

Как быть эффективным работником? Эту задачу решают организационные психологи. Они учат повышать производительность труда и получать удовольствие от работы.

Организационный психолог

Психологи помогают разрабатывать интуитивно понятные и удобные пользовательские интерфейсы, облегчающие навигацию на сайтах и использование программного обеспечения.

Исследователь опыта потребителей (пользователей)



ДАЛЕКО НЕ ВСЕ ПСИХОЛОГИ — ТЕОРЕТИКИ. ДОСТИЖЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ВО МНОГИХ СФЕРАХ ЖИЗНИ, СВЯЗАННЫХ С ПОВЕДЕНИЕМ ЧЕЛОВЕКА. ЭТО И СПОРТ, И ОБРАЗОВАНИЕ, И ЗДРАВООХРАНЕНИЕ, И АВИАЦИЯ... СЛОВOM, ВЕЗДЕ, ГДЕ ЗАДЕЙСТВОВАН ЧЕЛОВЕК, ВАЖНО СЛЕДИТЬ ЗА ЕГО СОСТОЯНИЕМ И НАСТРОЕНИЕМ.



Эволюционные психологи изучают развитие психики в ходе эволюции человека, чтобы понять происхождение таких способностей, как мышление и речь.

Как происходит переход от беспомощного младенца к взрослому человеку со всеми его возможностями? Изучение развития психических качеств — ключ к пониманию устройства психики.

Цель педагогов-психологов — поиск оптимальных способов обучения. Они работают с различными теориями образования и предлагают методики для улучшения преподавания.

Эти психологи исследуют характеристики, которые делают каждого человека уникальным: индивидуальные воззрения, эмоции, интеллект и психическое здоровье.

Эволюционный психолог

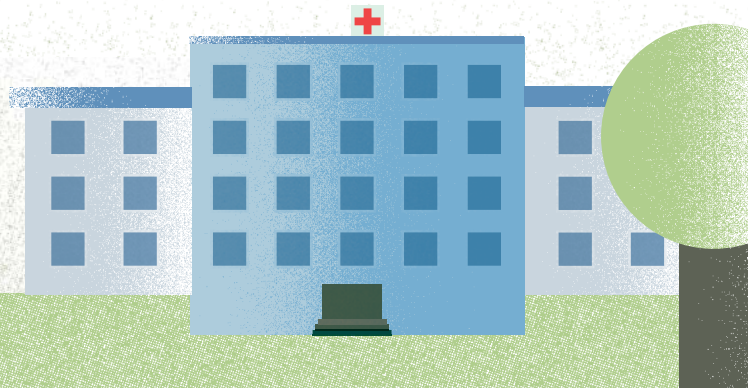
Возрастной психолог

Педагогическая психология

Психология индивидуальных различий



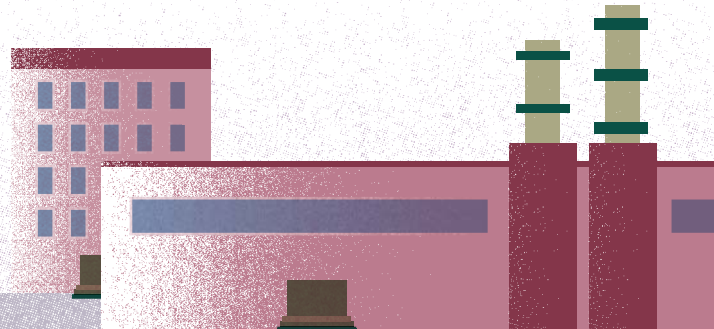
Используя специальные методики, психологи-консультанты помогают людям преодолеть трудные жизненные ситуации (например, утрату близкого человека или разрыв отношений).



Психолог-консультант

Специалисты по изучению человеческого фактора (чаще всего в транспортной отрасли) совершенствуют дизайн знаков и интерфейсы, чтобы повысить безопасность на дорогах и в воздухе.

Психологи работают в отделах кадров многих компаний. Они регулируют кадровую политику, проводят аттестацию сотрудников, помогают решать конфликты в коллективе.



Специалист по человеческим факторам

Психолог для работы с кадрами

МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В НАШЕЙ КНИГЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫЕ ОТКРЫТИЯ В ПСИХОЛОГИИ. А КАК УЧЕНЫЕ ПРИШЛИ К ЭТИМ ТЕОРИЯМ? НА ПРОТЯЖЕНИИ МНОГИХ ЛЕТ МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИИ ВСЕ УСЛОЖНЯЛИСЬ, НО ОСНОВНОЙ ПОДХОД ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННЫМ. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ МЕТОДОВ ПОЗВОЛЯЕТ ПСИХОЛОГАМ ПРОВОДИТЬ ТОЧНЫЕ И НАДЕЖНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ, НА КОТОРЫХ ОСНОВЫВАЮТСЯ ИХ ТЕОРИИ.

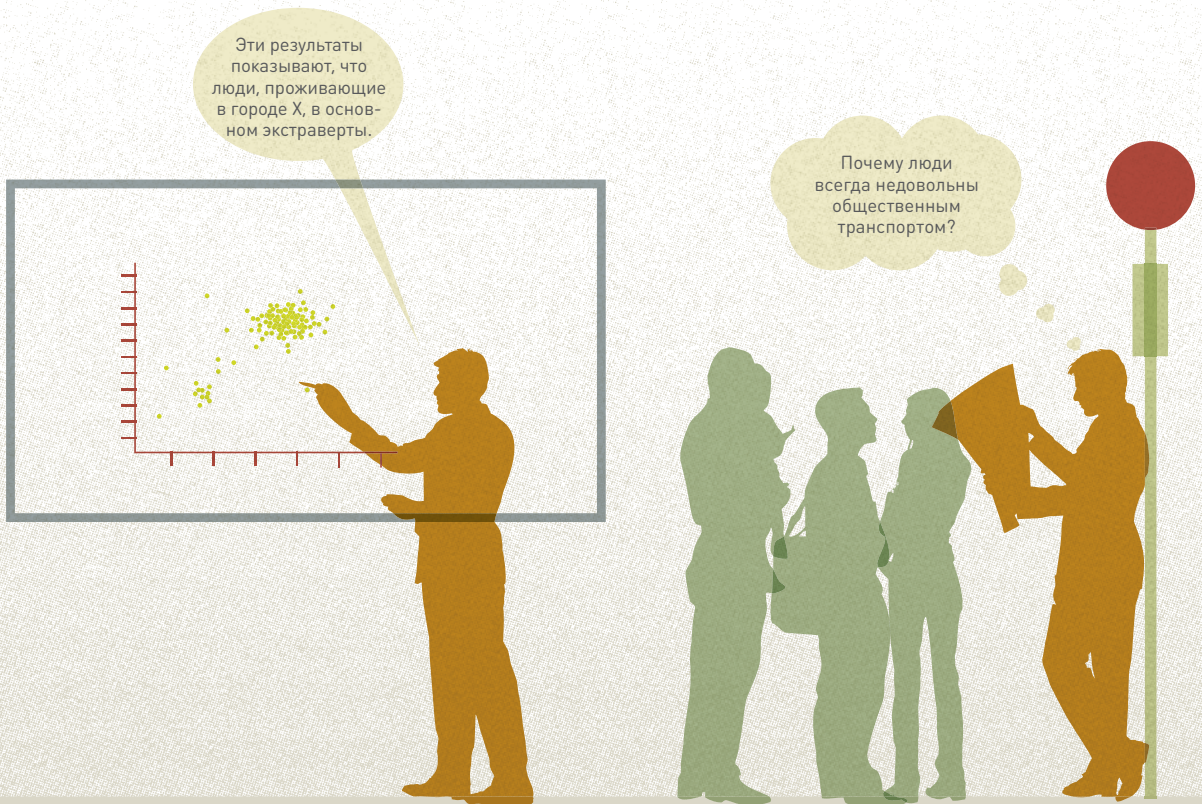


Лабораторные эксперименты

Психологи часто проводят эксперименты в лаборатории. Они определяют несколько контрольных условий, а затем измеряют различия в поведении испытуемых. Например, одной группе дают напиток с кофеином, а другой — без кофеина, после чего проверяют, влияет ли кофеин на скорость реакции. Такие эксперименты позволяют исследователям сделать обоснованный вывод, что некое условие вызвало определенные изменения в поведении.

Качественные методы

Иногда результаты наблюдений нельзя выразить в цифрах, и тогда ученые используют качественные методы. Например, для изучения природы ностальгии психологи применяют технику интервью и открытых вопросов, чтобы узнать о переживаниях человека, находящегося вдали от родины. Затем психологи интерпретируют полученную информацию и делают выводы.



Статистический анализ

Количественные, или числовые, методы дают наиболее убедительные доказательства. Например, психологи разрабатывают различные тесты для измерения личностных черт. Данные этих тестов можно использовать для построения графиков, на которых будет видна зависимость между местом проживания и типом личности. Преимущество этого подхода заключается в возможности установить неявные закономерности, которые недоступны для других видов анализа.

Наблюдение

Эксперименты, качественные и количественные методы не всегда дают значимый результат. В случае когда поведение человека зависит от среды или ситуации (например, в общественном транспорте), психологи наблюдают за людьми в реальной жизни, а затем систематизируют особенности их поведения. При этом исследователи должны быть предельно осторожны и не вмешиваться в ситуацию, чтобы не исказить результаты.

Почему
я **ВЗРОСЛЕЮ**?

Зачем нужны РОДИТЕЛИ?

ВЗРОСЛЕЙ быстрее

**Можно ли ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ
поведение?**

Зачем нужно ОБРАЗОВАНИЕ?

Век живи — век УЧИТЬСЯ

Почему ты так себя ВЕДЕШЬ?

Что такое ХОРОШО и что такое ПЛОХО?

УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Психология развития изучает изменения психики человека на протяжении его жизни, на всех этапах, через которые он проходит: в младенчестве, детстве, подростковом возрасте, во взрослой жизни и в старости. Также этот раздел психологии изучает, как мы приобретаем навыки и знания.

Зачем нужны

ДЛЯ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ВЗРОСЛЫЕ ЗАБОТИЛИСЬ О НЕМ, ОБЕСПЕЧИВАЯ ЕГО ПИЩЕЙ, ТЕПЛОМ И КРОВОМ. НО ВЗРОСЛЫЕ (ПРЕЖДЕ ВСЕГО РОДИТЕЛИ) КРАЙНЕ ВАЖНЫ И ДЛЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА: С ПЕРВЫХ ДНЕЙ ЖИЗНИ У МАЛЫША ФОРМИРУЮТСЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СВЯЗИ С РОДИТЕЛЯМИ. ЭТО ОСНОВА ЧУВСТВА БЕЗОПАСНОСТИ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ПОЗНАНИЯ МИРА ВОКРУГ.

См. также: 30–31



Формирование значимых связей

В начале XX в. биолог Конрад Лоренц обратил внимание на то, что между гусятами и их матерями сразу образуются прочные связи. При этом у новорожденных формируется привязанность к первому движущемуся

Боулби пришел к выводу, что в первые 24 месяца жизни ребенок испытывает потребность в формировании связи как минимум с одним близким взрослым, чаще всего с матерью. Привязанность отличается от других отношений: это сильная и прочная эмоциональная связь с одним конкретным человеком. Утрата привязанности сильно сказывается на развитии ребенка и имеет отдаленные последствия.

МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ В ДЕТСТВЕ
ТАК ЖЕ ВАЖНА ДЛЯ ДУШЕВНОГО
ЗДОРОВЬЯ, КАК ВИТАМИНЫ И ПРОТЕИНЫ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ФИЗИЧЕСКОГО.

ДЖОН БОУЛБИ

Новое — значит опасное

Исследование привязанности продолжила психолог Мэри Эйнсворт, которая несколько лет работала с Боулби в Лондоне. Она считала, что

объекту, который они видят, — а это может быть и «приемный родитель». Лоренц назвал это инстинктивное поведение импринтингом. Позже психологи стали изучать связь, образующуюся между новорожденными младенцами и их родителями, — привязанность. Один из первых исследователей привязанности Джон Боулби наблюдал за детьми, которые надолго расставались с родителями, и заметил, что у многих этих детей впоследствии возникали интеллектуальные, социальные или эмоциональные проблемы.

НАДЕЖНЫЙ ТИП
РЕБЕНКУ ИНТЕРЕСНО УЗНАВАТЬ НОВОЕ И ОБЩАТЬСЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ, ЕСЛИ МАМА РЯДОМ. РЕБЕНОК РАСТРАИВАЕТСЯ, КОГДА МАМА УХОДИТ, И РАДУЕТСЯ, КОГДА ОНА ВОЗВРАЩАЕТСЯ.

объект привязанности (ухаживающий за ребенком взрослый) обеспечивает малышу надежную психологическую базу, позволяющую ему активно исследовать мир. В эксперименте «Незнакомая ситуация» Эйнсворт изучала реакции младенцев на появление в комнате незнакомца: сначала в присутствии их матерей,

ТРИ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ

