

ПОЛ
КЛЕЙНМАН

ПСИХОЛОГІЯ 101

ФАКТИ, ТЕОРІЯ, СТАТИСТИКА, ТЕСТИ Й ТАКЕ ІНШЕ!

Пол Клейнман — американський журналіст, блогер, письменник і талановитий популяризатор науки

«Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести й таке інше!» міцно тримається в топі продажів *Amazon*.

Це видання — справжній путівник у світі класичної та сучасної психології для тих, хто вперше зацікавився цією наукою або прагне краще зрозуміти себе та поведінку людей. Отримати просте й зрозуміле пояснення складних наукових термінів, познайомитися з популярно та захопливо викладеними біографіями видатних науковців-психологів та основами їхніх відкриттів і теорій, які, власне, і сформували сучасну психологічну науку, дізнатися про класичні та скандальні наукові експерименти й безліч цікавих фактів, які були відомі лише тим, хто вивчає психологію професійно, допоможе читачу Пол Клейнман.

Крім того:

- навчить виміряти кохання за шкалою Зіка Рубіна
- намалює психологічний портрет Адольфа Гітлера
- розповість про типи психологічних розладів і терапевтичну користь гіпнозу та арт-терапії
- познайомить із теорією шести рукостискань
- відкриє таємниці сновидінь, інтелекту та організації пам'яті

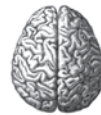
bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8880-5



9 786171 288805

ПСИХОЛОГІЯ 101



ФАКТИ, ТЕОРІЯ, СТАТИСТИКА,
ТЕСТИ Й ТАКЕ ІНШЕ!

ПОЛ
КЛЕЙНМАН



ФАКТИ, ТЕОРІЯ, СТАТИСТИКА, ТЕСТИ Й ТАКЕ ІНШЕ!



Найвидатнішою працею Івана Павлова стало дослідження формування класичних умовних рефлексів. На цьому підґрунті зародилася наука про психологію поведінки. Учений довів, що будь-чого можна навчити за допомогою асоціацій.

ПСИХОЛОГІЯ 101

Психологи досі сперечаються з приводу того, наскільки візуальне сприйняття залежить від зовнішніх подразників.



УСЕ ПРО
емоції • мислення
характер • звички
поведінку

ПОЛ КЛЕЙНМАН

КСД



PSYCH101

PSYCHOLOGY FACTS, BASICS,
STATISTICS, TESTS, AND MORE!

PAUL KLEINMAN

ПСИХОЛОГІЯ101

ФАКТИ, ТЕОРІЯ, СТАТИСТИКА,
ТЕСТИ Й ТАКЕ ІНШЕ!

ПОЛ КЛЕЙНМАН

ХАРКІВ **КСД**
2021

УДК 159.9
К48

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:

Kleinman P. Psych 101: Psychology Facts, Basics, Statistics, Tests, and More! /
Paul Kleinman. — Avon, Massachusetts: Adams Media,
a division of F+W Media, Inc., 2012. — 288 p.

Переклад з англійської *Юлії Кузьменко*

Видається з дозволу ADAMS MEDIA CORPORATION (США)
за підтримки агентства Олександра Корженевського

Ілюстрації *Claudia Wolf*

Дизайнер обкладинки *Юлія Дзекунова*

Популярне видання

КЛЕЙНМАН Пол

Психологія 101:

факти, теорія, статистика, тести й таке інше!

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Пікалова*
Редактор *Т. М. Куксова*
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *М. М. Бірченко*

Підписано до друку 27.04.2021. Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Georgia». Ум. друк. арк. 15.
Наклад 3000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

UNISOFT

ISBN 978-617-12-8880-5
ISBN 978-1-4405-4390-6 (англ.)

© F+W Media, Inc., 2012
© Hemiro Ltd, видання українською
мовою, 2016, 2018, 2019, 2020,
2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2016

Для Ліззі — єдиної людини, яка витримує моє безумство
і якій завжди вдається пильнувати мій здоровий глузд

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 Мілґрем	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 покажчик	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 Людвіґа, 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, несвідомома 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 невідомо, 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 секреціями 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

системи нагород і покарань, асоційованих із такою поведінкою. Оперантне обумовлення поділяється на чотири різновиди.

1. **Позитивне підкріплення:** поведінка утверджується, зростає ймовірність її повторення з огляду на дію позитивного спрямування.
2. **Негативне підкріплення:** поведінка утверджується в результаті уникнення або припинення дії негативного спрямування.

Нагороди Скіннера

Робота Б. Ф. Скіннера істотно вплинула на світову психологію та не лишилася непоміченою. Серед найважливіших відзнак Скіннера:

- національна наукова медаль США, вручена президентом Ліндоном Б. Джонсоном (1968);
- золота медаль Американської психологічної асоціації (1971);
- премія «Людина року» (1972);
- нагорода «За визначний внесок у психологію» (1990).

3. **Покарання:** засвоєна поведінка послаблюється, і зменшується ймовірність її повторення у зв'язку з негативною дією.
4. **Гасіння:** засвоєна поведінка послаблюється з огляду на брак дій позитивного або негативного спрямування.

Позитивне й негативне підкріплення утверджують певну поведінку, і виникає ймовірність її вироблення, а покарання й гасіння послаблюють утвердження певної поведінки.

Для вивчення оперантного обумовлення на практиці Скіннер провів дуже простий експеримент і вигадав камеру оперантного обумовлення, яку нині зазвичай називають камерою Скіннера.

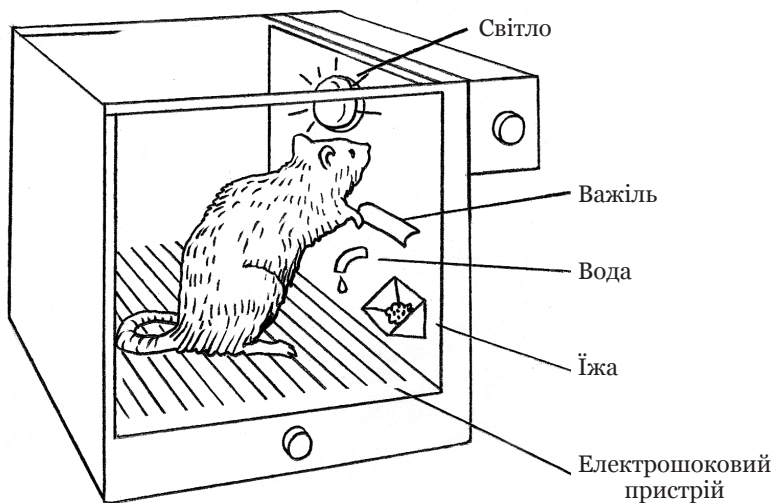
ЕКСПЕРИМЕНТ

КАМЕРА СКІННЕРА Й ОПЕРАНТНЕ ОБУМОВЛЕННЯ

1. Для проведення експерименту голодного щура кладуть у коробку. Натиснувши на важіль усередині коробки, щур щоразу

отримує їстівну нагороду (дія позитивного спрямування). Таким чином, його поведінка утверджується за рахунок позитивного підкріплення.

- Потім щура кладуть у коробку і незначною мірою подразнюють його лапи електрошоковим пристроєм (дія негативного спрямування). Коли щур натискає на важіль, електрошокове подразнення припиняється. Лапи щура знову зазнають електрошоку, щур знову натискає на важіль, і подразнення припиняється. Під впливом електрошоку щур засвоює, що припинити неприємні відчуття можна за допомогою важеля. Ідеться про негативне підкріплення, адже щур засвоює поведінку за рахунок припинення дії негативного спрямування.



Камера Скіннера

- Щура кладуть у коробку і незначною мірою подразнюють його лапи електрошоковим пристроєм (дія негативного спрямування), щоразу як він натискає на важіль. Звичка натискати на важіль послабиться з огляду на дію негативного спрямування. Це приклад покарання.
- Щура кладуть у коробку і не дають ані їжі, ані електрошокового подразнення, коли він натискає на важіль. Щур не асоціює дію позитивного або негативного спрямування з натисканням на важіль, і засвоєна ним поведінка послаблюється. Це приклад гасіння.

Сумне продовження історії «Камера Скіннера»

1943 року вагітна дружина Скіннера попросила його змайструвати безпечну колиску для дитини. Винахідник Скіннер створив обгороджену органічним склом колиску з підігрівом, яку назвав «Няня для немовляти». Скіннер надіслав статтю про це в журнал *Ladies' Home Journal*, де її надрукували під назвою «Дитина в коробці». На тлі популяризації теорії Скіннера про оперантне обумовлення поширилися чутки, ніби Скіннер випробовував експериментальну камеру оперантного обумовлення на власній дочці, що зрештою довело її до божевілля, і вона мало не вчинила самогубство. Однак насправді то були лише чутки.

РЕЖИМИ ПІДКРІПЛЕННЯ

Важливою складовою теорії про оперантне обумовлення є поняття режимів підкріплення. Те, як часто і коли відбувається підкріплення поведінки, може суттєво вплинути на її утвердження й рівень реагування. Мета позитивного й негативного підкріплення — утвердження поведінки та збільшення шансів на її повторення. Виділяють два різновиди режимів підкріплення.

1. **Постійне підкріплення:** поведінка підкріплюється щоразу під час виникнення реакції.
2. **Часткове підкріплення:** поведінка підкріплюється з певними інтервалами.

Цікаво, що реакція, яка виникає в результаті часткового підкріплення, виявляється стійкішою до гасіння, тому що така поведінка засвоюється протягом певного періоду, а не відразу. Часткове підкріплення також поділяється на чотири режими.

1. **Підкріплення з фіксованим рівнем:** поведінка підкріплюється після певної кількості реакцій. Наприклад, шур отримує їжу після кожного третього натискання важеля.
2. **Підкріплення зі змінним рівнем:** підкріплення забезпечується після непередбачуваної кількості реакцій. Наприклад,

щур натискає на важіль кілька разів, але їжу отримує навмання без жодного фіксованого графіка.

3. **Підкріплення з фіксованим інтервалом:** реакція винагороджується в межах визначеного періоду часу. Наприклад, якщо щур натисне на важіль протягом тридцяти секунд, він отримає їжу. Байдуже, скільки разів щур натискає на важіль, тому що впродовж цього інтервалу він отримає лише одну їстівну винагороду.
4. **Підкріплення зі змінним інтервалом:** підкріплення забезпечується в межах непередбачуваного періоду часу. Наприклад, щур отримує їстівну винагороду що п'ятнадцять секунд, потім що п'ять секунд, потім що сорок п'ять секунд і так далі.

Приклади чотирьох різних режимів підкріплення трапляються в повсякденному житті. Наприклад, підкріплення з фіксованим рівнем широко застосовується у відеоіграх (гравець має зібрати певну кількість очок або монеток, щоб отримати нагороду); підкріплення зі змінним рівнем — у гральних автоматах; підкріплення з фіксованим інтервалом — виплата зарплатні щотижня або щомісяця; підкріплення зі змінним інтервалом — періодичні, безсистемні перевірки керівником роботи працівників. Для засвоєння нової поведінки найкраще підходить підкріплення з фіксованим рівнем, тим часом підкріплення зі змінним інтервалом — надзвичайно стійке до гасіння. Попри те що біхевіоризм із часом втратив популярність, внесок Скіннера лишається беззаперечним. Його оперантний метод використовується спеціалістами для лікування пацієнтів з психічними захворюваннями, а теорія про підкріплення і покарання досі застосовується в навчанні і дресируванні собак.

ЗІГМУНД ФРОЙД (1856—1939)

ЗАСНОВНИК ПСИХОАНАЛІЗУ

Зігмунд Фройд народився 6 травня 1856 року у Фрайбергу, Моравія (нині Чеська Республіка). Його матір була другою дружиною батька, який був старшим за неї на двадцять років. У цьому шлюбі народилося семеро дітей, із яких Зігмунд був найстаршим. До того ж майбутній науковець мав двох зведених братів, старших за нього років на двадцять. Коли Зігмундові було чотири роки, родина переїхала з Моравії до Відня (Австрія), де минула більша частина його життя. Щоправда, він завжди говорив, що не любить цього міста. Фройд добре вчився в школі. Як єврей (хоча зрештою він уважав себе атеїстом), він не мав іншого вибору, крім вивчення медицини у Віденському університеті, куди вступив 1873 року. У той час медицина і право були єдиними варіантами для єврейських молодих людей у Відні. Фройд прагнув займатися дослідницькою роботою в галузі нейропсихології, однак посаду наукового співробітника було нелегко посісти. Тому він обрав приватну практику, спеціалізуючись на неврології.

Під час навчання Фройд заприятелював із лікарем і психологом Йозефом Брейєром. Ця дружба суттєво вплинула на подальшу роботу Фройда. Адже Брейєр лікував гіпнозом пацієнтів з істерією і спонукав їх розповідати про минуле. Гіпноз, який одна з пацієнток Брейєра Анна О. назвала «лікуванням розмовою», дозволяв пацієнтам зануритись у спогади, які не зринали в пам'яті у свідомому стані. Симптоми істерії в таких пацієнтів меншали. Фройд — співавтор книжки Брейєра «Дослідження істерії». Згодом Фройд подався до Парижа вивчати гіпноз під керівництвом відомого французького невролога Жана Мартена Шарко.

1886 року Фройд повернувся до Відня, де жив із приватної практики. Спершу він використовував гіпноз для лікування пацієнтів із невротами та істерією, але невдовзі збагнув, що може витягнути з пацієнтів більше, посадовивши їх у розслабленій позі (наприклад, на кушетці) та заохочуючи розповідати все, що спадає на думку (так зване вільне асоціювання). Таким чином Фройд сподівався проаналізувати розповіді й виявити травматичну подію з минулого, з якою пов'язані нинішні переживання пацієнта.

Найвідоміші праці Фройда були опубліковані одна по одній: упродовж п'яти років він написав п'ять книжок, які впливали на розвиток психології протягом наступних десятиліть. 1900 року вийшла книжка «Тлумачення снів», у якій він познайомив світ з ідеєю про несвідоме; 1901 року — «Психопатологія повсякденного життя», у якій він розглянув теорію про обмовки (пізніше їх назвали «фрейдівськими обмовками») як багатозначні коментарі, що виводять на поверхню «динамічне несвідоме»; 1905 року — «Три нариси з теорії сексуальності», де серед іншого писав про славнозвісний тепер Едіпів комплекс. Славетний науковець привертав до себе небажану увагу, коли 1933 року в Німеччині прийшов до влади нацистський режим. Нацисти почали спалювати його книжки. 1938 року вони захопили Австрію і у Фройда конфіскували паспорт. Лише завдяки міжнародній славі й заступництву іноземців Фройду дозволили переїхати до Англії, де він прожив до самої смерті. Помер науковець 1939 року.

СТАДІЇ ПСИХОСЕСУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Фрейдівська теорія психосексуального розвитку — одна з найвідоміших і найсуперечливіших у психології. Фрейд уважав, що особистість людини переважно формується до шестирічного віку і, за умови успішного й послідовного проходження конкретних стадій, дитина виростає здоровою особистістю, тим часом в інших випадках особистість розвивається як нездорова.

На переконання Фройда, стадії психосексуального розвитку залежать від ерогенних зон (чутливі ділянки тіла, що викликають сексуальне задоволення, бажання і збудження). Дитина, яка не пройшла ту чи іншу стадію, зациклюється на відповідній ерогенній зоні. Така людина в дорослому віці має завищену або занижену потребу в задоволенні.

ОРАЛЬНА СТАДІЯ (ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО ПІВТОРА РОКУ)

На цій стадії дитина зосереджується на оральних задоволеннях (смоктання), тому що вони створюють відчуття комфорту й довіри. Брак або надмірність задоволення на цій стадії призводить до формування «орального» типу особистості або розвитку зацикленості на оральних звичках у дорослому віці. Згідно

з Фройдом, люди такого типу мають схильність до гризіння нігтів, куріння, пиятики, переїдання або легковірності й залежності від інших. Такі особи завжди будуть конформістами.

АНАЛЬНА СТАДІЯ (ВІД ПІВТОРА РОКУ ДО ТРЬОХ РОКІВ)

На цій стадії дитина зосереджена на сечовипусканні й дефекації. Вона отримує задоволення від контролю над цими процесами. На думку Фройда, успішне проходження цієї стадії залежить від схвалення й нагород від батьків під час привчання до туалету. Батьки, які дозволяють дитині відчувати себе здійною та здатною до розвитку, формують талановиту й творчу особистість. Якщо батьки виявляють надмірну поблажливість, привчаючи дитину до туалету, формується анально-експульсивна особистість. Така дитина стане деструктивною, неохайною і марнотратною. Якщо батьки вдаються до надто суворого підходу або привчають дитину до туалету зарано, це може призвести до формування анально-утримувального типу особистості: схильності до перфекціонізму, чистоплюйства й одержимості контролем.

ФАЛІЧНА СТАДІЯ (ВІД ТРЬОХ ДО ШЕСТИ РОКІВ)

На цій стадії, за Фройдом, головними зонами задоволення стають геніталії. На основі цього було розвинено одну з найвідоміших теорій Фройда — Едіпів комплекс. На думку Фройда, на цій стадії в хлопчика виникає підсвідомий сексуальний потяг до матері та ставлення до батька як до суперника в боротьбі за її прихильність. У цей період хлопчик зазіхає на місце батька. До того ж у хлопчика розвивається комплекс кастрації, бо він бачить у батькові людину, яка намагається покарати його за Едіпові почуття. Однак замість боротьби з батьком хлопчик ідентифікує себе з ним, прагнучи опосередковано заволодіти матір'ю. На думку Фройда, заиклення на цій стадії може призводити до сексуальних відхилень та формування викривленої або слабкої сексуальної ідентичності.

1913 року Карл Юнг запровадив термін «комплекс Електри» на позначення подібного ставлення дівчинки до батька. Однак Фройд не погодився із цією концепцією. На його переконання, дівчата відчують «заздрість до пеніса» (обурення та невдоволення у зв'язку з тим, що дівчата воліли б мати пеніс).

ЛАТЕНТНА СТАДІЯ (ВІД ШЕСТИ РОКІВ ДО ПЕРІОДУ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ)

На цій стадії сексуальний потяг згасає і сексуальна енергія дитини спрямовується на інший досвід — серед іншого, соціальна взаємодія та інтелектуальний розвиток. На цій стадії діти обирають партнерів для гри переважно серед представників власної статі і психосексуального розвитку або зациклення не відбувається.

ГЕНІТАЛЬНА СТАДІЯ (ВІД ПЕРІОДУ СТАТЕВОГО ДОЗРІВАННЯ ДО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ)

На останній стадії, за схемою Фрейда, знову пробуджуються сексуальні бажання і сексуальний інтерес до протилежної статі. За умови успішного проходження попередніх стадій, дитина виростає турботливою та врівноваженою, її задоволення зосереджене на статевих органах. У разі зацикленості на цій стадії можуть виникати сексуальні збочення.

Звісно, теорія Фрейда піддається критиці. Він майже цілком зосередився на розвитку представників чоловічої статі. Його дослідження базувалося не на вивченні поведінки дітей, а на розповідях дорослих пацієнтів. З огляду на великий розрив між гіпотетичною «причиною» з дитинства і «наслідком» у дорослому житті, складно оцінити або перевірити точність його теорії психосексуального розвитку.

СТРУКТУРНІ МОДЕЛІ ОСОБИСТОСТІ

Фрейд уважав, що, окрім концепцій про психосексуальний розвиток, слід враховувати чимало інших чинників, які впливають на розвиток особистості. Його структурні моделі особистості — це спроба проаналізувати свідомість людини, розмежовуючи три складові людської особистості й свідомості: Воно, Его та Супер-Его.

ВОНО

Кожна людина народжується зі своїм Воно всередині, що вимагає задоволення основних потреб немовляти. Фрейд стверджував: Воно базується на так званому принципі задоволення, тобто Воно прагне лише того, що принесе задоволення конкретної миті, і не зважає ні на що інше. Воно байдуже до решти факторів такої ситуації, а також до задіяних у ній людей. Наприклад, коли

дитина відчуває біль чи голод, змокрила або просто потребує уваги, Воно спонукає її кричати, допоки вона не отримає бажаного.

ЕГО

Наступна складова особистості — Его — починає формуватися протягом перших трьох років за рахунок взаємодії дитини з навколишнім світом. Саме тому Фройд стверджував, що Его базується на так званому принципі реальності. Его усвідомлює, що існують інші люди навколо, які теж мають бажання і потреби, а також що імпульсивна, егоїстична поведінка може виявитися шкідливою. Его доводиться брати до уваги реальність за конкретних обставин, задовольняючи при цьому потреби Воно. Скажімо, коли дитина двічі подумає, перш ніж учинити неналежно, бо розуміє можливі негативні наслідки. Саме так утверджується Его.

СУПЕР-ЕГО

Супер-Его розвивається в п'ятирічному віці й наближає кінець фалічної стадії. Це частина особистості людини, сформованої з моральних якостей та ідеалів, набутих і прищеплених суспільством або батьками. Супер-Его нерідко ототожнюють із сумлінням, адже обидва терміни стосуються тієї складової особистості, яка розрізняє добре і погане.

На думку Фройда, у дійсно здорової особистості Его має бути сильнішим за Воно і Супер-Его, забезпечуючи належну оцінку реальності та при цьому задовольняючи потреби Воно і не суперечачи Супер-Его. Людина із сильнішим Супер-Его керується надто суворими моральними принципами, а із сильнішим Воно — ставить задоволення понад моралю, що може призвести до жадливих наслідків (наприклад, гвалтівник обирає задоволення, нехтуючи моральністю, що свідчить про сильне Воно).

КОНЦЕПЦІЯ ФРОЙДА ПРО ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

Фройд був переконаний, що людські почуття, вірування, імпульси та емоції ховаються в несвідомому, тому свідомості до них не дістатися. До того ж Фройд уважав, що існує кілька рівнів свідомості, а не лише свідоме і несвідоме. Зрозуміти теорію Фрой-

да допоможе метафора з айсбергом. Уявіть собі, що вода навколо айсберга — це «несвідоме», тобто все те, що не увійшло до свідомості. Це пережитий людиною досвід, який вона не усвідомлює, а отже, він не є частиною її особистості і жодним чином не вплинув на її формування.

Верхівка айсберга — свідомість, незначна частина особистості. Це єдина складова особистості, з якою людина знайома, а отже, людина дуже мало знає про себе. Свідомість включає думки, сприйняття і щоденне пізнання.



Айсберг як метафора

Відразу під свідомістю, на долівці айсберга, міститься передсвідоме, або підсвідоме. За умови стимуляції, можна отримати доступ до передсвідомого, однак воно не є активною частиною

свідомості, тож доводиться трохи «копати». На цій ділянці можна знайти дитячі спогади, старий номер телефону, ім'я друга дитинства та інші збережені в глибині пам'яті відомості. Саме в передсвідомості живе Супер-Его.

З огляду на те що людина завжди бачить лише верхівку айсберга, несвідоме є великим та неосяжним і складається з прихованих, недоступних шарів особистості. У несвідомому можна знайти страхи, аморальні потяги, ганебний досвід, егоїстичні потреби, ірраціональні бажання та неприйнятні сексуальні забаганки. На цій ділянці живе Воно. Его не прив'язане до конкретної частини айсберга, бо його можна знайти всюди — у свідомому, передсвідомому і несвідомому.

Вплив Зіґмунда Фрейда на розвиток психології та психіатрії — беззаперечний. Його ідеї кардинально змінили погляди людства на особистість, сексуальність, пам'ять і психотерапію. Відтоді як Фрейд заявив про себе як про визначного дослідника людської психології, минуло століття, а він досі лишається, напевно, найвідомішим психологом серед широкого загалу.

АННА ФРОЙД (1895—1982)

ДІТИ, ДІТИ

Анна Фройд народилася 3 грудня 1895 року у Відні (Австрія). Вона була наймолодшою з шести дітей Зігмунда Фройда. Попри брак близькості з братами, сестрами і матір'ю, Анна мала особливий зв'язок із батьком. Вона доходила науки в приватній школі, де, щоправда, на її думку, нічого не навчилася. Її головною освітою було перебування в колі друзів і колег батька.

Після школи Анна Фройд перекладала батькові книжки німецькою та працювала вчителькою в початковій школі. Саме тоді Анна зацікавилася психотерапією дітей. 1918 року Анна захворіла на туберкульоз і мусила полишити вчителювання. У цей непростий період вона почала розповідати батькові про свої сни. Слухаючи його аналіз, вона серйозно зацікавилася батьковою професією й вирішила теж зайнятися психоаналізом. Анна Фройд погоджувалася з більшістю основних ідей батька, проте менше цікавилася структурою підсвідомості. Вона зосередилася на вивченні Еґо, а також динаміки й мотивів психіки людини. Зрештою 1936 року вона опублікувала новаторську книжку «Еґо й захисні механізми».

Анна Фройд прославилася як засновниця дитячого психоаналізу, що суттєво розширив погляд на дитячу психологію. До того ж вона розробила різноманітні методи лікування дітей. 1923 року, так і не здобувши вищої освіти, Фройд започаткувала у Відні власну практику в галузі дитячого психоаналізу та очолила Віденське психоаналітичне товариство.

1938 року внаслідок вторгнення нацистів вона втекла з країни: уся сім'я перебралася до Англії. 1941 року разом із Дороті Берлінгем та Гелен Росс вона заснувала в Гемпстеді воєнні дитячі ясла, що слугували сирітським будинком і пропонували психоаналітичну програму для бездомних дітей. На основі роботи в яслах Фройд написала три книжки: «Маленькі діти у часи війни» (1942), «Діти без сім'ї» і «Війна і діти» (1943). 1945 року ясла було закрито, і Фройд створила в Гемпстеді курси дитячої психотерапії та клініку, де посіла місце директора. Цим вона трудилася до самої смерті. Анна Фройд померла

1982 року, лишивши по собі неабияку спадщину для науки, у якій її перевершив хіба що батько з його колосальним внеском та кілька психологів.

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ

По-справжньому оцінити внесок Анни Фройд у розвиток поняття захисних механізмів можна, лише врахувавши роботу її батька. Зігмунд Фройд описав деякі захисні механізми, що використовує Его у разі виникнення конфліктів із Воно та Супер-Его. Він стверджував, що зменшення напруження — головний стимул для більшості людей і що таке напруження переважно спричинюється тривожністю. Він розрізняв три різновиди тривожності.

- 1. Тривожність перед реальністю** — страх перед реальним світом, подіями, що можуть статися. Наприклад, коли людина, опинившись поруч із загрозливим на вигляд собакою, боїться, що тварина її вкусить. Найкращий спосіб зменшити напруження у зв'язку з тривожністю перед реальністю — це уникнення відповідних ситуацій.
- 2. Невротична тривожність** — несвідомий страх перед втраченою контролю над пориваннями Воно, що може взяти гору та призвести до покарання.
- 3. Моральна тривожність** — страх перед порушенням моральних принципів і цінностей, що призводить до виникнення почуття провини й сорому. Джерелом такої тривожності є Супер-Его.

На переконання Зігмунда Фрейда, у разі виникнення тривожності захисні механізми допомагають подолати тривожне відчуття і вберегти від реальності Его, Воно і Супер-Его. Він стверджував, що людина нерідко використовує такі механізми для викривлення реальності та зловживає ними, щоб уникнути проблеми. Тому важливо зрозуміти й проаналізувати захисні механізми, щоб людина могла позбутися тривожності здоровішим шляхом.

А як щодо Анни Фройд? Вона, власне, визначила конкретні захисні механізми, якими послуговується Его для зменшення напруження. Ось перелік цих механізмів.

- **Заперечення** — відмова визнавати або усвідомлювати, що певна подія відбувається або відбулася.
- **Виміщення** — перенесення власних почуттів або емоцій на щось або когось, що видається менш загрозливим.
- **Інтелектуалізація** — оцінка ситуації холодним, об'єктивним поглядом, що дозволяє уникнути концентрації на стресовій або емоційній складовій.
- **Проекція** — присвоєння власних неприємних почуттів іншій людині та відповідне переконання, що ця людина відчуває щось замість вас.
- **Раціоналізація** — пошук правдоподібних, однак фальшивих виправдань людиною, яка уникає справжніх причин виникнення певного почуття або поведінки.
- **Формування реакцій** — протилежна поведінка для приховання справжніх почуттів.
- **Регресія** — повернення до дитячої поведінки (Анна Фройд стверджувала, що людина практикуватиме певні моделі поведінки на основі тієї стадії психосексуального розвитку, на якій зациклілася: наприклад, людина, яка застрягла в оральній стадії, може почати переїдати, курити або вживати нецензурну лексику).
- **Витіснення** — відсунення думок, що викликають відчуття незручності, до підсвідомості.
- **Сублімація** — приведення неприйнятної поведінки до більш прийнятної форми (наприклад, охоплена гнівом людина боксує для емоційного полегшення; на думку Зіґмунда Фрейда, сублімація — ознака зрілості).

ДИТЯЧИЙ ПСИХОАНАЛІЗ

Для ефективного лікування дітей Анна Фройд планувала брати за основу батькову роботу: визначити етапи становлення і процес зростання та розвитку дітей. Таким чином, у разі прогалини або відставання на певному етапі (скажімо, у сфері гігієни), психотерапевт може пов'язати наслідки, що призвели пацієнта до цього, з певною травмою та розібратися в ній за допомогою терапії. Однак невдовзі Анна усвідомила наявність суттєвих відмінностей між дітьми і дорослими, яких приймав її батько. Її підхід мав постійно змінюватися. Тоді як пацієнти Зіґмунда Фрейда були

незалежними особистостями, Анна Фройд працювала з дітьми, у житті яких здебільшого були присутні батьки. Анна дійшла висновку щодо важливої ролі батьків. Істотною складовою дитячої психотерапії є активна роль батьків у процесі лікування. Наприклад, батькам зазвичай повідомляють про перебіг терапевтичних сеансів, щоб вони могли застосовувати відповідні підходи в повсякденному житті. Анна Фройд також визначила ефективність гри в лікуванні. Діти могли використовувати гру для адаптації своєї реальності або подолання проблем. Завдяки грі вони вільно висловлювали свої думки під час сеансів. Гра може допомогти лікареві розібратися в травмі дитини й визначити необхідне лікування, проте не надто розкриває те, що сховане на несвідомому рівні дитини. На відміну від дорослих, діти не навчилися відсовувати в глибини пам'яті або приховувати події та емоції. Коли дитина щось каже, вона саме це і має на увазі!

Розпочавши кар'єру в тіні батька, Анна Фройд довела значення власних досліджень для розвитку світової психології. Розширення батькової теорії про захисні механізми, а найголовніше, запровадження дитячого психоаналізу лишаються вагомими та впливовими внесками Анни Фройд у цю науку. Більшість із наших загальних уявлень про дитячу психологію засновані на роботі цієї дослідниці.

ЛОВРЕНС КОЛЬБЕРГ (1927—1987)

МОРАЛЬНА ДИЛЕМА

Ловренс Кольберг народився 25 жовтня 1927 року в заможній родині в Бронксі (Нью-Йорк, США). На початку Другої світової війни Кольберг записався матросом на торговельне судно. Це рішення справило значний вплив на його життя і, зрештою, на розвиток психології.

Він служив на вантажному кораблі й допомагав перевозити єврейських біженців через британську блокаду в Палестині. Саме тоді Кольберг зацікавився моральною свідомістю; багато років по тому він повернувся туди (нині територія Ізраїлю) для дослідження моральної свідомості дітей, які росли в кібуцах (сільськогосподарські громади в Ізраїлі, засновані на принципах колективізму). По завершенні війни він доходив освіти в Чиказькому університеті, де вивчав психологію. Кольберг набрав стільки балів на вступних іспитах, що не мусив слухати більшість обов'язкових курсів і здобув ступінь бакалавра психології вже за рік. 1958 року він став доктором, а з 1967 року — професором педагогіки та соціальної психології в Гарвардському університеті. Славу і статус йому принесла теорія про стадії морального розвитку. 1971 року Кольберг працював у Белізі (Центральна Америка), де підхопив паразитичну інфекцію. У результаті хвороби протягом наступних шістнадцяти років він потерпав від депресії та постійного виснажливого болю. 19 січня 1987 року Кольберг відпросився на один день із клініки, де проходив лікування. Того дня він утопився в Бостонській бухті. Ловренсові Кольбергу було п'ятдесят дев'ять років.

СТАДІЇ МОРАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Теорія Ловренса Кольберга про стадії морального розвитку базувалася на роботі, проведеній швейцарським психологом Жаном Піаже. Тоді як Жан Піаже описав моральний розвиток як процес із двох стадій, Кольберг визначив шість стадій у межах трьох рівнів. На переконання Кольберга, моральний

розвиток триває протягом усього життя людини. Для виокремлення та аналізу цих стадій він пропонував групам маленьких дітей різного віку низку складних моральних дилем. Потім проводив із ними бесіди, щоб з'ясувати мотиви за кожним їхнім рішенням та визначити, як змінюється моральна свідомість із віком.

Дилема Гайнца

Дилема Гайнца — історія, яку Кольберг розповідав дітям. У ній ідеться про жінку, яка мешкає в Європі та помирає від рідкісного різновиду раку. На думку лікарів, урятувати їй життя може один препарат — радіоактивна сполука, виявлена місцевим фармацевтом. Виробництво препарату коштує недешево, проте фармацевт вимагає вдесятеро більше за фактичну вартість. Витративши 200 доларів, він продає маленьку дозу препарату за 2 тис. доларів. Гайнц — чоловік хворої — намагається позичити гроші в усіх, кого знає, однак зібрати вдається лише 1 тис. доларів, тобто половину потрібної суми. Гайнц розповідає фармацевту про критичний стан дружини і просить продати препарат дешевше або дозволити виплатити решту суми пізніше. Однак фармацевт відмовляється: так і так, я розробив препарат і збираюся на цьому заробити. Гайнц у відчаї вдирається до аптеки, щоб викрасти ліки для дружини. Потім Кольберг запитував у дітей: «Чи слід було чоловікові так чинити?»

Науковця цікавили не так відповіді, як аргументи респондентів. На основі бесід із дітьми він виділив три рівні й шість стадій морального розвитку.

РІВЕНЬ 1. ДОКОНВЕНЦІЙНА МОРАЛЬ

- **Стадія 1.** Послух і покарання

На цій стадії правила для дітей — абсолютне поняття. Додержування правил означає уникнення покарання. Ця стадія морального розвитку характерна насамперед для маленьких дітей, хоча дорослі теж схильні керуватися такими міркуваннями.