Психология. Люди, концепции, эксперименты

Автор:
Пол Клейнман

Психология. Люди, концепции, эксперименты

Пол Клейнман

Автор этой книги отбросил скучные детали и статистику и предлагает читателю занимательные уроки психологии, от которых невозможно оторваться!

Книга будет полезной для всех, кто интересуется психологией, но не имеет времени штудировать первоисточники.

На русском языке публикуется впервые.

Пол Клейнман

Психология. Люди, концепции, эксперименты

Информация от издательства

Научный редактор Владимир Шульпин

Издано с разрешения ADAMS MEDIA CORPORATION (США) и литературного агентства Александра Корженевского (Россия)

Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издателя.

© F + W Media Inc., 2012

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

Посвящается Лиззи – единственному человеку, который способен справиться с моим сумасшествием и заставить меня сохранять здравомыслие

Введение

Что такое психология?

В переводе с греческого psyche означает «дух, душа, дыхание», а logos – «учение о чем-либо». Психология – это наука о поведении и умственных процессах. Собственно говоря, люди, работающие в этой области науки, стараются ответить на вопросы: что заставляет человека поступать определенным образом или как он видит этот мир? Эти предельно простые, на первый взгляд, вопросы включают в себя огромное количество разных и сложных тем, в том числе эмоции, мышление, сны, воспоминания, восприятие, характер, психические расстройства и их лечение и многое-многое другое.

Следует отметить, что психология возникла очень давно, еще во времена древнегреческих философов, но лишь в конце XIX века, в 1879 году, немецкий ученый Вильгельм Вундт создал первую лабораторию, специально предназначенную для психологических исследований, после чего, собственно, и началось фактическое развитие этой науки. С тех пор психология развивалась семимильными шагами и предложила поистине разнообразное поле для научной деятельности, пересекаясь со многими другими областями исследований: медициной, генетикой, социологией, антропологией, лингвистикой, биологией и историей – и даже с такими сторонами человеческой жизни, как спорт и романтические отношения.

Итак, настройтесь на размышление, устраивайтесь поудобнее (например, откиньтесь на спинку кресла) и подготовьтесь к моменту озарения: настало время изучить и постичь самого себя способами, о которых вы прежде даже не подозревали. Возможно, эта книга просто напомнит вам о том, что вы и так знали; а может, вы откроете нечто новое для себя. Что ж, как бы то ни было, начнем. Добро пожаловать!

Иван Павлов (1849–1936)

Человек, который изучал лучшего друга человека

Иван Павлов родился в российском городе Рязань 14 сентября 1849 года. Будучи сыном приходского священника, Павлов до 1870 года изучал теологию, но оставил религиозную стезю и поступил в Санкт-Петербургский университет, чтобы заняться физиологией и химией.

С 1884 по 1886 год Павлов учился у выдающихся физиологов Карла Людвига (этот ученый занимался изучением физиологии сердечно-сосудистой системы) и Рудольфа Гейденгайна (который изучал строение и функции пищеварительного тракта). К 1890 году, став квалифицированным хирургом, он всерьез заинтересовался проблемой регулирования кровяного давления. Молодой исследователь научился без анестезии, но практически безболезненно вставлять катетер в бедренную артерию собаки, при этом он регистрировал, как различные эмоциональные и фармакологические раздражители влияют на

уровень кровяного давления животного. Однако самые важные и наиболее значительные опыты Павлова (проведенные на собаках) – классическое формирование условных рефлексов – были еще впереди.

С 1890 по 1924 год Иван Павлов служил профессором физиологии в Императорской медицинской академии. В первые десять лет работы в Академии ученого интересовала взаимосвязь между слюноотделением и пищеварением. Благодаря хирургическим навыкам он в относительно приближенных к обычным условиях мог исследовать пищеварительную секрецию собак на протяжении всей их жизни и провел эксперименты, которые продемонстрировали четкую связь между автономными функциями и нервной системой животных. В ходе исследований была разработана важнейшая теория Павлова – теория условного рефлекса. А к 1930 году ученый использовал свои опыты в этой области для объяснения развития психозов у человека.

Научное определение

Условный рефлекс – реакция, возникающая в ответ на раздражитель (стимул) в результате многократного совпадения этого стимула другим, который обычно вызывал данную реакцию.

Хотя научную деятельность Павлова в СССР поддерживали и даже горячо приветствовали, ученый резко критиковал коммунистический режим, а в 1923 году, вскоре после поездки в США, открыто выступил против произвола, насилия и подавления свободы мысли в советском государстве. А когда в 1924 году из бывшей Императорской медицинской академии (к тому времени она называлась Военно-медицинской академией) исключили всех сыновей священнослужителей, Павлов, сам сын священника, демонстративно уволился с должности профессора. Доктор Иван Павлов скончался 27 февраля 1936 года в Ленинграде.

Награды и достижения

Исследовательская деятельность академика Павлова была удостоена высочайшего признания научной общественности еще при жизни ученого. Вот

краткий перечень его основных наград и достижений:

• В 1901 году был избран членом-корреспондентом Российской академии наук.

• В 1904 году награжден Нобелевской премией в области физиологии и медицины.

• В 1907 году был избран академиком Российской академии наук.

• В 1912 году ему было присвоено звание почетного доктора Кембриджского университета.

• В 1915 году награжден орденом Почетного легиона Парижской медицинской академии.

ВЫРАБОТКА УСЛОВНОГО РЕФЛЕКСА: ФОРМИРОВАНИЕ ПОСРЕДСТВОМ АССОЦИАЦИИ

Классическое формирование условных рефлексов – самая известная и наиболее значительная работа Ивана Павлова, во многом заложившая основы такого направления в науке, как поведенческая психология (бихевиоризм). По сути, ее идея довольно проста; речь идет о научении чему-либо посредством ассоциаций. Павлов определил четыре основных действующих принципа своей теории:

1. Безусловный раздражитель – стимул внешней среды, вызывающий действие безусловного рефлекса, то есть автоматической реакции организма – например, чихания при вдыхании цветочной пыльцы и тому подобного.

2. Безусловный рефлекс – это постоянная, врожденная реакция организма на действие безусловного раздражителя. В пример можно привести опять-таки чихание из-за попадания пыльцы в дыхательные пути.

3. Условный раздражитель – это нейтральный раздражитель (или стимул, на который не срабатывает данный рефлекс), начинающий соотноситься с безусловным раздражителем, в результате чего вырабатывается условный

рефлекс.

4. Условный рефлекс – рефлекс, приобретенный под повторяющимся воздействием ранее нейтрального раздражителя.

Звучит несколько сложно? На самом деле все предельно просто! Представьте себе, что вы вздрагиваете от резкого громкого звука. Звук – это безусловный раздражитель, вызвавший естественный рефлекс, а ваша реакция – это безусловный рефлекс, так как вздрогнули вы неосознанно. А теперь представьте, что вы многократно видите одно и то же движение (скажем, человек заносит кулак для удара по столу), в момент которого либо секундой позже раздается резкий громкий звук. Вскоре вы начнете связывать движение с этим звуком и, вполне вероятно, в следующий раз, увидев занесенный над столом кулак, вздрогнете раньше, чем раздастся звук удара. Движение кулака (условный раздражитель) теперь связано для вас с безусловным раздражителем (звуком), что заставляет вас вздрагивать (условный рефлекс).

СОБАКИ ПАВЛОВА

Свое великое открытие Иван Павлов сделал, наблюдая за нерегулярной секрецией слюнных желез собак. Как уже говорилось, сначала он изучал пищеварение животных, замеряя, какое количество слюны выделяется у них при виде съедобных и несъедобных продуктов. Со временем ученый заметил, что слюноотделение у собак начиналось, как только в комнату входил ассистент, приносивший им еду. Решив, что животные реагируют на белые халаты сотрудников, Павлов выдвинул гипотезу, что выделение слюны представляет собой рефлекторную реакцию собак на конкретный раздражитель и что они ассоциируют белые халаты с получением пищи. По его предположению, слюноотделение, начинавшееся, когда собакам действительно приносили еду, было безусловным рефлексом, тогда как выделение слюны, вызванное видом белых халатов, – рефлексом приобретенным, условным. Чтобы подтвердить (или опровергнуть) свою идею, ученый провел один из самых знаменитых научных экспериментов – опыт с собаками.

ПО КОМ ЗВОНИТ КОЛОКОЛ[1 - Слова из известного стихотворения английского поэта-метафизика Джона Донна. Выражение стало популярным после выхода в свет романа «По ком звонит колокол» американского писателя Эрнеста Хемингуэя. Прим. ред.]: ВЫРАБОТКА УСЛОВНОГО РЕФЛЕКСА В ОПЫТАХ ПАВЛОВА

Опыт Павлова с собаками

1. В качестве подопытных в данном эксперименте выступали собаки.

2. Первым делом нужно было выбрать безусловный раздражитель. В данном опыте это пища, вызывающая у животных естественный, автоматический рефлекс – слюноотделение. В качестве нейтрального раздражителя в эксперименте применялся звук метронома.

3. Как показало наблюдение за собаками до выработки условного рефлекса, слюна у них начинала выделяться при виде еды, а при звуках метронома слюноотделение отсутствовало.

4. Чтобы запустить нужный процесс, подопытных многократно последовательно подвергали воздействию нейтрального раздражителя (звука метронома), после чего сразу же вступал в действие безусловный раздражитель (кормление).

5. По истечении некоторого времени звук метронома начинал ассоциироваться у собак с получением пищи. Чем дольше длился эксперимент, тем сильнее закреплялся условный рефлекс.

6. После завершения фазы выработки условного рефлекса нейтральный раздражитель (звук метронома) в предвкушении еды вызывал у подопытных животных слюноотделение независимо от того, сопровождался ли он раздачей пищи. Иными словами, слюноотделение стало частью условного рефлекса.

В среде неспециалистов Иван Павлов известен именно своими знаменитыми опытами с собаками, но ценность данного исследования, безусловно, не

ограничивается изучением механизма слюноотделения. Открытие ученого сыграло огромную роль в понимании физиологии нервной системы человека и в значительной мере способствовало поиску методов лечения таких психических заболеваний, как панические и тревожные расстройства и разного рода фобии.

Фредерик Скиннер (1904–1990)

Все дело в последствиях

Фредерик Скиннер родился 20 марта 1904 года в Саскуэханне, в семье адвоката и домохозяйки. Его детство прошло в теплой, стабильной атмосфере; мальчик много занимался творчеством и постоянно что-то изобретал, что оказало весьма позитивное влияние на его дальнейшую карьеру. Окончив в 1926 году колледж «Гамильтон», Скиннер сначала хотел стать писателем. Он поступил на работу в книжный магазин в Нью-Йорке, где познакомился с трудами Джона Уотсона[2 - Джон Уотсон (1978–1958) – американский психолог, основатель бихевиоризма. Прим. ред.] и Ивана Павлова, восхитившими и потрясшими юношу настолько, что он отказался от планов писать романы и решил заняться психологией.

В возрасте двадцати четырех лет Скиннер поступил в Гарвардский университет на недавно созданную кафедру психологии и начал проводить исследования под руководством Уильяма Крозьера, который ее возглавлял. Крозьер не был психологом, он изучал поведение животных в целом – такой подход резко отличался от используемых в те времена большинством психологов и физиологов. Крозьер (а со временем и его ученик Скиннер) не пытался объяснить, что происходит внутри организма животных, его интересовало только их поведение. Философия этого ученого идеально подходила для Скиннера, который очень хотел знать, как поведение испытуемого зависит от экспериментальных условий. Самое значительное и ценное его открытие – концепция оперантного обусловливания (научения) и изобретение экспериментальной камеры для оперантного обусловливания, называемой ящиком Скиннера, – родилось в дни его пребывания в Гарварде. Его исследования в этой области и сегодня считаются одними из важнейших в области бихевиоризма; оперантное обусловливание было главной темой учебного курса, который Скиннер читал в своей альма-матер нескольким поколениям студентов вплоть до 1990 года, когда ученый скончался в возрасте

86 лет.

Награды и достижения

Научная деятельность Скиннера оказала глубокое влияние на мир психологии, и его заслуги не остались незамеченными. Перечислим наиболее ценные награды этого ученого:

• В 1968 году президент США Линдон Джонсон наградил Скиннера Национальной медалью науки.

• В 1971 году ученого наградили Золотой медалью Американского психологического фонда.

• В 1972 году ему присудили звание «Человека года» Американской гуманистической ассоциации.

• В 1990 году Скиннер получил награду Американской психологической ассоциации за выдающийся вклад в психологическую науку.

ОПЕРАНТНОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ И «ЯЩИК СКИННЕРА»

Самым важным итогом научной деятельности Фредерика Скиннера стала концепция оперантного обусловливания (научения), которая заключается в том, что научение какой-либо форме поведения происходит либо методом вознаграждения, либо наказания, ассоциирующихся с этим поведением. Различается три типа оперантного научения:

1. При позитивном подкреплении (то есть вознаграждении) происходит закрепление определенных форм поведения и повышается вероятность их повторения в будущем, поскольку они привели к позитивным последствиям.

2. При негативном подкреплении определенная форма поведения закрепляется потому, что испытуемый желает избежать негативных последствий либо прекратить их.

3. При наказании нежелательное поведение проявляется реже, и вероятность его повторения в будущем снижается из-за того, что в предыдущий раз оно привело к негативным последствиям.

4. Если поведение не привело ни к позитивным, ни к негативным последствиям, оно постепенно угасает.

Таким образом, позитивное и негативное подкрепление закрепляют конкретное поведение, повышая вероятность его повторения в будущем, а наказание, напротив, ослабляет его.

Чтобы продемонстрировать оперантное обусловливание в действии, Фредерик Скиннер провел очень простой опыт с использованием изобретенной им знаменитой экспериментальной камеры, которую теперь называют ящиком Скиннера.

«ЯЩИК СКИННЕРА» И ОПЕРАНТНОЕ ОБУСЛОВЛИВАНИЕ

1. Голодную подопытную крысу помещали в специально оборудованный ящик – «ящик Скиннера». При нажатии на рычаг, установленный внутри, животное получало порцию еды. Скоро крыса понимала, что, нажав на рычаг, сможет полакомиться (позитивный результат), поэтому вследствие позитивного подкрепления такая форма поведения закреплялась.

2. Далее крысу снова помещали в ящик и воздействовали на ее лапки через решетку в полу слабым разрядом электрического тока. Когда животное нажимало на рычаг, разряд прекращался, и так далее. Разряд, нажатие на рычаг и прекращение подачи тока. Таким образом, каждый последующий раз, когда на крысу воздействовали током, она закрепляла поведение, которое клало конец

неприятным ощущениям. Это пример негативного подкрепления, поскольку животное приучали к определенной форме поведения, чтобы прекратить действие негативного фактора.

3. Крысу помещали в ящик, и каждый раз, когда она нажимала на рычаг, через лапки воздействовали на нее слабым электрическим разрядом (негативное подкрепление). Постепенно такое поведение затухало из-за негативного последствия – это пример наказания.

4. И последнее: крысу помещали в ящик, не давая ей при этом еды, но не воздействуя на нее и электрическим током, сколько бы она ни жала на рычаг. В этом случае в мозге животного не формировалась связь между нажатием на рычаг и позитивными либо негативными последствиями, поэтому постепенно такая форма поведения затухала.

«Ящик Скиннера»

Издержки изобретения «ящика Скиннера»

В 1943 году беременная жена Скиннера попросила его придумать безопасную детскую кроватку для будущего малыша. Будучи изобретателем по природе, исследователь изготовил закрытую подогреваемую кроватку с плексигласовым окошком и назвал ее «Няней». Чрезвычайно довольный своим изобретением, Скиннер отправил описание кроватки в журнал Ladies’ Home, и там статью напечатали под названием «Малыш в ящике». Поскольку к тому времени уже многие знали об исследованиях Скиннера в области оперантного обусловливания, в обществе довольно быстро распространились слухи о том, что ученый сажает в изобретенную им экспериментальную камеру собственную дочь, из-за чего малышка тронулась умом и хотела покончить жизнь самоубийством. Но это, конечно, были просто слухи.

РЕЖИМЫ ПОДКРЕПЛЕНИЯ

Еще один важный аспект оперантного обусловливания – идея о режимах подкрепления. Частота и момент выдачи подкрепления весьма существенно влияют на интенсивность закрепления нужного поведения и быстроту реакции; причем может использоваться как позитивное, так и негативное подкрепление. Цель – закрепить поведение и повысить вероятность его повторения в будущем. Существует два типа режимов подкрепления:

1. Постоянное подкрепление – поведение подкрепляется каждый раз, когда оно имеет место.

2. Частичное подкрепление – поведение подкрепляется не во всех случаях.

Следует отметить, что реакция, вырабатываемая в результате частичного подкрепления, оказывается более стойкой к угасанию, поскольку в этом случае для научения требуется время; и оно проводится не за один раз. Частичное подкрепление, в свою очередь, подразделяется на четыре типа:

1. Режим подкрепления с постоянным соотношением: реакция закрепляется после конкретного количества реакций. Например, еда появляется в кормушке только после того, как крыса нажимает на рычаг три раза.

2. Режим подкрепления с вариативным соотношением: подкрепление возникает после какого-то в среднем предопределенного числа реакций. Например, крыса нажимает на рычаг несколько раз, но еда в кормушке появляется произвольно, независимо от количества нажатий.

3. Режим подкрепления с постоянным интервалом: реакция вознаграждается по истечении определенного периода времени, прошедшего с момента предыдущего подкрепления. Например, если крыса нажимает на рычаг в течение тридцати секунд, она получает пищу. В данном случае неважно, сколько раз она нажмет, поскольку за этот промежуток времени ей в любом случае выдадут только одну порцию.

4. Режим подкрепления с вариативным интервалом: подкрепление выдается по истечении неопределенного промежутка времени. Например, крысе дают еду каждые пятнадцать секунд, потом каждые пять секунд, затем каждые сорок пять секунд и так далее.

Мы с вами ежедневно видим примеры четырех режимов подкрепления в повседневной жизни. Скажем, подкрепление с постоянным соотношением очень часто встречается при игре в видеоигры: чтобы получить приз, игроку нужно набрать определенное количество баллов или собрать определенное число монет. Торговые автоматы представляют собой пример режима подкрепления с вариативным соотношением. Необходимость раз в одну или две недели оплачивать счета – это пример режима с постоянным интервалом. А если ваш начальник время от времени заходит в отдел, чтобы проверить работу конкретных сотрудников, – это режим подкрепления с вариативным интервалом. Следует отметить, что для научения совершенно новой форме поведения лучше всего подходит режим с постоянным соотношением, зато режим с вариативным интервалом дает наиболее стойкий к угасанию результат.

Несмотря на то что сегодня бихевиоризм не так популярен, как раньше, значимость и теорий, и открытий Фредерика Скиннера никто не отрицает. Его методики научения остаются чрезвычайно важным инструментом в работе врачей-психиатров, а идеи подкрепления и наказания используются в педагогике и при работе с животными.

Зигмунд Фрейд (1856–1939)

Отец психоанализа

Зигмунд Фрейд родился 6 мая 1856 года во Фрайберге, в Моравии (теперь это Чешская Республика). Его мать, вторая жена отца, была на двадцать лет моложе мужа. У Зигмунда было двое сводных братьев, тоже на два десятка лет старше его. Он был первым из семи детей своей матери. Когда мальчику исполнилось четыре года, семья переехала из Моравии в Вену, где Фрейд провел большую часть своей жизни, несмотря на то что постоянно твердил о своей нелюбви к

этому городу.

В школе Зигмунд учился хорошо. Поскольку он был евреем (по вероисповеданию Фрейд называл себя атеистом, не причисляя ни к какой религии), то после школы в 1873 году он поступил в медицинскую школу при Венском университете: в те времена в Австрии медицина и юриспруденция считались единственно приемлемыми профессиональными стезями для еврейского юноши. По окончании университета Фрейду больше всего хотелось заниматься нейропсихологией, однако получить место в исследовательской лаборатории оказалось чрезвычайно трудно, поэтому он открыл частную практику со специализацией на нервных расстройствах. В этот период Фрейд подружился с врачом-физиологом Джозефом Брейером, и эта дружба во многом определила дальнейшее направление его научной деятельности, особенно после того как Брейер стал лечить пациентов, страдающих истерией, посредством гипноза, поощряя их вспоминать и рассказывать о своем прошлом. Во время гипнотических сеансов, которые одна из пациенток Брейера по имени Анна О. назвала «целительными беседами», пациенты обсуждали воспоминания, в сознательном состоянии никогда не всплывавшие в их памяти, и это способствовало заметному облегчению симптомов заболевания. Несколько позже Фрейд стал соавтором книги Брейера «Очерки об истерии», а потом, решив больше узнать о гипнозе от знаменитого французского психиатра Жана Мартена Шарко, отправился в Париж.

В 1886 году Зигмунд Фрейд вернулся в Вену и открыл новую частную практику. Поначалу для лечения пациентов, страдающих неврозами и истерией, он применял гипноз, но скоро понял, что добивается значительно лучших результатов, когда во время сеанса терапии пациент просто расслаблен (например, полулежит на кушетке) и рассказывает психотерапевту обо всем, что приходит ему в голову, – этот метод называется свободные ассоциации. По мнению Фрейда, такой подход позволяет врачу проанализировать услышанное и выявить в прошлом пациента травмирующее событие, приведшее к психическому заболеванию, что существенно облегчает задачу исцеления больного.

Самые известные труды Зигмунда Фрейда появились буквально один за другим. Всего за пять лет он опубликовал три книги, оказывавшие огромное влияние на психологию на протяжении целого ряда десятилетий: «Толкование сновидений» (1900 год), в которой Фрейд поведал миру о своей идее бессознательного; «Психопатология обыденной жизни» (1901 год), в которой он теоретизирует по

поводу того, что наши оговорки – позднее их начали называть оговорками по Фрейду – на самом деле представляют собой вполне осмысленные комментарии, выдаваемые динамическим бессознательным; «Три очерка по теории сексуальности»[3 - Фрейд З. Толкование сновидений. Минск: Попурри, 2013. Фрейд. З. Психопатология обыденной жизни. М.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2014. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. М.: АСТ, 2008.] (1905 год), где автор, в числе прочего, рассказывает о таком психическом феномене, как эдипов комплекс.

Фрейд считался одним из самых выдающихся умов своего времени, а в 1933 году оказался в центре весьма нежелательного внимания: пришедшие к власти нацисты сжигали его книги. В 1938 году немецкие войска вошли в Австрию, и у Фрейда отобрали паспорт. Только благодаря всемирной славе и давлению высокопоставленных и влиятельных иностранцев ему разрешили выехать в Англию, где он прожил до самой смерти (1939 год).

СТАДИИ ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

Теория психосексуального развития Зигмунда Фрейда – одна из самых известных и противоречивых теорий в области психологии. Фрейд утверждал, что личность человека формируется в раннем детстве, к шести годам, и что если все психосексуальные стадии пройдены успешно, результатом становится здоровая и психически стабильная личность, в противном случае человек будет болен.

По Фрейду, эти стадии связаны с конкретными эрогенными зонами, то есть наиболее чувствительными органами тела, прикосновение к которым приводит к сексуальному наслаждению и пробуждает сексуальное желание. Если ребенок не проходит какую-то из стадий нормально, до конца, у него возникает фиксация на соответствующей эрогенной зоне, что сказывается на типе его личности.

Оральная стадия: от рождения до полутора лет

На этой стадии ребенок фокусируется на оральных удовольствиях, в частности на сосании, так как это вызывает у него ощущение комфорта и доверия. Если в

этот период его потребности удовлетворяются чрезмерно либо, напротив, недостаточно, у младенца формируется фиксация на оральных формах поведения. Согласно Фрейду, личности такого типа чаще других склонны грызть ногти, курить, слишком много пить и переедать; а еще они, как правило, доверчивы и легковерны, зависимы от окружающих и никогда не бывают лидерами.

Анальная стадия: от полутора до трех лет

На этой стадии ребенок полностью сосредоточивается на управлении мочевым пузырем и кишечником и получает удовлетворение от контроля над их работой. По Фрейду, успех на этом этапе зависит от того, как родители подходят к приучению к туалету своего чада. Те, кто в нужный момент прибегает к похвале и награде за пользование туалетом, поощряют позитивные результаты и помогают детям чувствовать себя способными и эффективными личностями. Правильное поведение родителей на этой стадии служит надежным основанием для того, чтобы, повзрослев, ребенок стал компетентным, эффективным и творческим человеком. Если они подходят к этому с излишней снисходительностью, это, по мнению Фрейда, с большой долей вероятности приведет к формированию так называемой анально-выталкивающей личности, для которой характерны разрушительные наклонности и расточительное отношение к жизни. А если родители излишне строги или заставляют ребенка слишком быстро пройти этап приучения к туалету, то, повзрослев, он, скорее всего, будет одержим перфекционизмом, порядком и контролем. Такой тип личности называется анально-удерживающим.

Фаллическая стадия: от трех до шести лет

По Фрейду, на этой стадии основное внимание ребенка сосредоточено на гениталиях. С ней, кстати, связана одна из самых знаменитых идей психоаналитика – идея эдипова комплекса. Ученый считал, что в этот период мальчики начинают испытывать сексуальное желание по отношению к своей матери, а в отце видят соперника и подсознательно мечтают занять его место. Кроме того, видя в отце человека, который хочет и может наказать его за это, мальчик начинает испытывать страх перед кастрацией, но, вместо того чтобы вступить с отцом в борьбу, отождествляет себя с ним в своем желании

опосредованно обладать матерью. По мнению Фрейда, фиксация на этой стадии ведет в будущем к сексуальным отклонениями и слабо выраженной сексуальной ориентации.

Следует отметить, что в 1913 году Карл Густав Юнг предложил термин «комплекс Электры», описывающий похожие чувства, которые девочка испытывает к отцу. Но Фрейд не согласился с этой концепцией; он считал, что для девочек характерна зависть к пенису (чувство обиды и неудовлетворенности, вызванное тем, что у них нет мужского полового органа).

Латентная стадия: от шести лет до половой зрелости

На этой стадии либидо ребенка подавляется, его сексуальная энергия направляется на другие цели, например на социальное взаимодействие или интеллектуальную деятельность. В этот период дети в основном играют с детьми своего пола; никакого психосексуального развития или фиксации в это время не происходит.

Генитальная стадия: от половой зрелости до взрослой жизни

На этой стадии сексуальные желания и интерес к противоположному полу вспыхивают с новой силой. Если все предыдущие стадии пройдены успешно, человек заботлив и уравновешен; сексуальное наслаждение сосредоточено на гениталиях. В случае фиксации на этой стадии у человека могут развиться сексуальные отклонения.

Разумеется, у теории Фрейда нашлось немало критиков, и не без оснований. Ведь психоаналитик практически полностью сосредоточился на психосексуальном развитии представителей мужского пола. К тому же его исследования базировались не на изучении реального поведения детей, а скорее на рассказах взрослых пациентов. Из-за огромного разрыва между предполагаемой «причиной», идущей из детства, и ее «следствием» во взрослом возрасте проверить точность и достоверность знаменитой теории психосексуального развития Зигмунда Фрейда чрезвычайно сложно.

СТРУКТУРНАЯ МОДЕЛЬ ЛИЧНОСТИ

Согласно Фрейду, помимо психосексуального развития, на личность человека влияют и другие важные и многочисленные движущие силы и факторы. Его структурная модель личности представляет собой попытку описать, как работает наш разум; для этого психоаналитик четко разграничил три части личности и человеческого разума: Ид (Оно), Эго (Я) и Супер-эго (Сверх-Я).

Ид (Оно)

Каждый человек рождается с Ид, которое отвечает за удовлетворение базовых потребностей новорожденного ребенка. В частности, Фрейд утверждал, что Ид основывается на принципе наслаждения. По сути, это означает, что Ид стремится получить все, что позволит ему чувствовать себя хорошо в настоящий момент, невзирая на негативные последствия, без малейшей оглядки на то, как ситуация будет развиваться дальше и как этот выбор может сказаться на других людях. Например, если у младенца что-то болит, если он голоден, ему нужно сменить пеленку или он просто нуждается во внимании взрослого, именно Ид заставляет малыша плакать и кричать до тех пор, пока он не получит желаемого.

Эго (Я)

Следующий аспект личности – Эго. Эта сторона личности естественным образом развивается в первые три года жизни ребенка в результате его взаимодействия с окружающим миром; по этой причине Фрейд утверждал, что Эго базируется на принципе реальности. В ходе этого процесса ребенок начинает осознавать, что его окружают другие люди, которые тоже имеют свои желания и потребности, и что импульсивное, эгоистичное поведение иногда может причинить ему вред. Иными словами, удовлетворяя потребности Ид, Эго приходится учитывать реальность конкретных условий и обстоятельств. Например, если ребенок дважды подумает, прежде чем сделать что-то неподобающее, потому что понимает, что его поступок приведет к негативным последствиям, – значит, его Эго заявляет о себе.

Супер-эго (Сверх-Я)

Супер-эго развивается годам к пяти, к завершению фаллической стадии психосексуального развития ребенка. Это компонент личности, состоящий из нравственных принципов и идеалов, приобретенных человеком к этому возрасту и заложенных обществом и родителями. Многие люди считают Супер-эго эквивалентом совести, поскольку оба эти понятия касаются той части личности человека, которая оценивает, что хорошо, а что плохо.

Фрейд утверждал, что у психически здорового человека Эго должно быть сильнее Ид и Супер-эго; только в этом случае Эго способно учитывать реальность каждой конкретной ситуации и одновременно удовлетворять потребности Ид, не нанося ущерба Супер-эго. Если в человеке доминирует Супер-эго, он руководствуется в жизни излишне строгими моральными принципами; а если на первом плане стоит Ид, он стремится к наслаждению, невзирая на мораль, в результате чего может нанести огромный ущерб обществу (например, изнасилование – поступок, характерный для слишком сильного Ид: насильник выбирает удовольствие, попирая нравственность).

КОНЦЕПЦИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ

По мнению Фрейда, наши чувства, убеждения, импульсы и лежащие в их основе эмоции надежно спрятаны в нашем бессознательном и, следовательно, недоступны сознанию. При этом основатель психоанализа утверждал, что существуют уровни сознания за рамками сознательного и бессознательного. Чтобы лучше понять эту теорию, представьте себе айсберг.

Вода, окружающая айсберг, – это бессознательное, то есть все, что не стало частью сознания. Это опыт и чувства, не пережитые нами, а соответственно, неосознаваемые. Поэтому они не становятся частью нашей личности и никак на нее не влияют.

Верхушка айсберга, или сознание, – это лишь малая часть личности; а поскольку это единственная часть нашего «Я», с которой мы хорошо знакомы, то, по сути, мы очень мало знаем, что же делает нас такими, каковы мы есть. К области сознания относятся наши мысли, восприятие, переживания и ежедневный познавательный опыт.

Сразу под сознанием, в основании айсберга, находится предсознательное, или подсознательное. Благодаря определенным действиям в подходящих обстоятельствах мы можем получить доступ к этому пласту психики, но активной частью нашего сознания он не является. Тут хранятся, например, детские воспоминания, старые телефонные номера, имена друзей из давно минувшего детства и тому подобное. В подсознании «живет» и наше Супер-эго.

Поскольку в конкретный момент мы осознаем только то, что находится на верхушке айсберга, подсознательное поистине огромно и состоит из глубоко похороненных и недоступных пластов личности. Именно здесь хранятся наши страхи, аморальные устремления, эгоистичные потребности, иррациональные желания и неприемлемые сексуальные фантазии. Тут же находится и Ид. Что же касается Эго, то оно не относится к какой-то одной части айсберга – его можно найти и в сознании, и в предсознательном, и в бессознательном.

Айсберг как метафора структуры личности человека

Без сомнения, Зигмунд Фрейд сыграл огромную роль в развитии психологии и психиатрии. Его революционные идеи в корне изменили наше отношение к личности и сексуальности, к воспоминаниям и психотерапии. Даже сегодня, через сто лет после того, как он жил и работал, основатель психоанализа – пожалуй, наиболее известный широкой публике представитель психологии.

Анна Фрейд (1895–1982)

Подумайте о детях

Анна Фрейд родилась 3 декабря 1865 года в Австрии, в городе Вене. Младшая из шестерых детей Зигмунда Фрейда. Девочка была не слишком близка с матерью, братьями и сестрами, но с отцом у нее сложились теплые отношения. В детстве она ходила в хорошую частную школу, однако, по ее собственному признанию,

там научилась совсем немногому; все, что она знала, Анна знала благодаря общению с отцом, его друзьями и коллегами.

После школы Анна занялась тем, что редактировала работы своего отца и преподавала в начальной школе, где и заинтересовалась детской психологией. В 1918 году она заболела туберкулезом и была вынуждена уйти с работы. В этот тяжелый период жизни Анна часто рассказывала отцу о своих снах, а пока тот их анализировал, у девушки креп интерес к профессии отца. В итоге Анна решила и сама заняться психоанализом. Дочь известного ученого разделяла большинство основных идей и теорий отца, ее меньше интересовала структура подсознательного и больше – Эго и динамика, или мотивация человеческой психики. Этот интерес со временем привел к публикации поистине революционной книги Анны Фрейд под названием «Эго и механизмы психологической защиты»[4 - Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты. М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2008.], которая увидела свет в 1936 году.

Анна Фрейд – возможно, самый известный из создателей такого важного направления психологии, как детский психоанализ; она внесла огромный вклад в изучение психологии детей, разработав ряд лечебных методик. В 1923 году, даже без университетского диплома, Анна открыла в Вене собственную психоаналитическую практику и стала председателем Венского психоаналитического общества.

В 1938 году, когда Австрию оккупировали фашисты, Анна Фрейд с семьей уехала в Англию. В 1941 году вместе с Дороти Барлингем и Элен Росс она основала в Лондоне приют для бездомных детей под названием Хэмпстедский детский дом, в котором реализовывались программы детского психоанализа. Ее работа в этом воспитательном заведении привела к публикации трех книг, посвященных психологическим проблемам детей во время войны: Young Children in Wartime («Маленькие дети во время войны», 1942 год); Infants Without Families («Подростки без семьи», 1943 год); War and Children («Война и дети», 1943 год). В 1945 году детский дом был закрыт, и Анна Фрейд основала и возглавила Хэмпстедскую клинику и курсы детской терапии; она оставалась главой этих учреждений вплоть до самой смерти. Скончалась Анна в 1982 году, оставив после себя, вероятно, единственное долговечное и всестороннее научное наследие в области психоанализа, способное в некоторой мере затмить монументальное влияние ее отца и других психологов.

ЗАЩИТНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

Чтобы понять вклад Анны Фрейд в развитие теории защитных механизмов, для начала стоит упомянуть о работах ее отца на эту же тему. Зигмунд Фрейд описывал разные защитные механизмы, используемые нашим Эго при конфликте с Ид и Супер-эго. Психоаналитик утверждал, что главным мотивом для большинства людей служит снятие напряжения, которое преимущественно порождается тревогой. Фрейд подразделял тревогу на три типа:

1. Объективная, или реалистическая тревога – страх перед воздействиями внешнего мира. Например, человек боится, что его покусает собака, потому что поблизости находится злой пес. Простейший способ снять напряжение, вызванное реалистической тревогой, – выйти из сложившегося положения.

2. Невротическая тревога – безотчетный страх перед наказанием за утрату контроля над импульсами и побуждениями Ид.

3. Моральная тревога – страх перед нарушением моральных принципов и попиранием ценностей, вызывающий чувство стыда или вины. Этот тип тревоги зарождается в Супер-эго.

По теории Зигмунда Фрейда, когда возникает тревога, в нашей психике срабатывают защитные механизмы, призванные ослабить ее и защитить наше Эго от реальности, Ид и Супер-эго. Он утверждал, что эти механизмы зачастую искажают реальность и человек, чтобы избежать проблемы, использует их слишком активно. Таким образом, чтобы управлять тревогой правильнее и эффективнее, очень полезно выявить и понять, как работают эти механизмы.

Итак, в чем же заключается вклад Анны Фрейд в развитие этой теории? Прежде всего, именно она идентифицировала конкретные защитные механизмы, с помощью которых Эго ослабляет тревогу.

• Отрицание – отказ признавать случившееся или происходящее в данный момент.

• Замещение – перенос чувств и разочарования на кого-то или что-то менее угрожающее.

• Интеллектуализация – рассмотрение проблемы с рассудочной и объективной точки зрения с целью перестать фокусироваться на ее стрессовой и эмоциональной составляющих.

• Проекция – перенос негативных чувств на другого человека, в результате чего кажется, будто последний испытывает эмоции вместо тебя.

• Рационализация – стремление не думать о реальной причине своего чувства или поступка и придумывание им правдоподобного, но ложного оправдания.

• Реактивное образование – выбор противоположного образа действий с целью скрыть свои истинные чувства.

• Регрессия – возврат к «детскому» поведению. Анна Фрейд считала, что человек выбирает разные формы такого поведения исходя из того, на какой стадии психосексуального развития у него произошла фиксация. Например, человек с фиксацией на оральной стадии слишком много ест, или курит, или становится чрезмерно агрессивным в словах.

• Подавление – вытеснение мыслей, заставляющих нас испытывать дискомфорт, в область подсознательного.

• Сублимация – преобразование неприемлемого поведения в более приемлемую форму. Например, чтобы выпустить пар, человек, охваченный яростью, отправляется в спортзал и боксирует грушу. Фрейд считала сублимацию свидетельством зрелости личности.

ДЕТСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ

Решив создать эффективную психотерапевтическую методику для детей, Анна Фрейд поначалу планировала отталкиваться от основных теорий своего отца, составив с их помощью временной график и определив нормальные темпы роста и развития маленьких пациентов. В этом случае, если бы какой-либо аспект развития личности (скажем, гигиенический) выпадал либо запаздывал,

психотерапевту было бы проще выявить конкретную причину психической травмы и воздействовать именно на нее с применением узконаправленной терапевтической методики.

Анна быстро поняла, что между детьми и взрослыми пациентами, с которыми работал ее отец, есть огромная разница, и со временем изменила первоначальный подход. Зигмунд Фрейд лечил взрослых, самодостаточных людей, но его дочь работала с детьми, большая часть жизни которых проходила в присутствии родителей. Психоаналитик понимала огромную важность родительского воспитания на ранней стадии развития ребенка. Поняла она и то, что одним из ключевых условий успеха детской психотерапии является активное участие родителей в терапевтическом процессе. Например, отцов и матерей, как правило, подробно информировали, как проходят сеансы, чтобы они могли применять соответствующие методики в повседневной жизни.

Кроме того, именно Анна Фрейд выявила, что при лечении детской психики полезна игра. Дети могут использовать игровой процесс как средство адаптации к реальности, чтобы справиться с проблемами. В игре они намного откровеннее рассказывают о себе и своих чувствах во время терапевтических сеансов. Однако хотя игра и помогает идентифицировать психическую травму ребенка и даже исцелить его, от нее не слишком много пользы, если нужно разобраться в работе бессознательного его разума, ибо, в отличие от взрослых, дети еще не научились скрывать свои истинные чувства и эмоции и применять механизм подавления. Дети всегда говорят то, что думают!

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Слова из известного стихотворения английского поэта-метафизика Джона Донна. Выражение стало популярным после выхода в свет романа «По ком звонит колокол» американского писателя Эрнеста Хемингуэя. Прим. ред.

2

Джон Уотсон (1978–1958) – американский психолог, основатель бихевиоризма. Прим. ред.

3

Фрейд З. Толкование сновидений. Минск: Попурри, 2013. Фрейд. З. Психопатология обыденной жизни. М.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2014. Фрейд З. Очерки по психологии сексуальности. М.: АСТ, 2008.

4

Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты. М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2008.

Купить: https://tellnovel.com/ru/kleynman_pol/psihologiya-lyudi-koncepcii-eksperimenty

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить