

Емили Ролс ♦ Каролайн Ригс

# Малка книга за ПСИХОЛОГИЯТА



Превод от английски  
*Гергана Емилова*



Преводът е направен по изданието  
**Emily Ralls & Caroline Riggs**  
**THE LITTLE BOOK OF PSYCHOLOGY**

© Summersdale Publishers Ltd, 2019  
Published by arrangement with Summersdale Publishers Ltd.  
via Livia Stoia Literary Agency.  
All rights reserved.

Издателство „Изток-Запад“, 2023

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

© Гергана Емилова, превод, 2023

ISBN 978-619-01-1208-2 (мека подвързия)

ISBN 978-619-01-1209-9 (твърда подвързия)

# Съдържание

Въведение .....	5
История на психологията.....	8
Биологичният подход.....	11
Психодинамичният подход .....	25
Бихейвиористкият подход .....	43
Когнитивният подход.....	61
Социална психология.....	84
Хуманистичният подход .....	99
Спорове в психологията .....	107
Заключение .....	124
Допълнителна литература.....	126

НИЕ СМЕ НАЧИНАТЪ  
КОСМОСЪТ ДА ОПОЗНАЕ  
СЕБЕ СИ.

Карл Сейгън



## Въведение

Човешкият мозък е единствената жива материя, способна да изучава себе си. Дали това не е и причината да отворите тази книга? Мозъкът не просто е способен да изучава себе си, но и може да го прави, докато обработва огромно количество информация, постъпваща от заобикалящата ни среда.

Например, докато четете тази страница, мозъкът ви получава информация от очите под формата на електрически сигнали. Той незабавно разпознава къде е виждал тези чертички и завъртулки по-рано, спомня си, че те представляват букви и думи, и ги свързва със значенията, с които ги е свързвал в миналото.

В същото време мозъкът ви може би *не* насочва вниманието ви към шумовете наоколо. Той постоянно отсява и пренебрегва звуците, които по всяка вероятност не предупреждават за непосредствена опасност. Той вече е преценил, че за вас е безопасно да не забелязвате тези шумове, но веднага ще бие тревога, ако в стаята влезе саблезъб тигър.

Може би в момента не си давате сметка, че хипоталамусът ви, разположен в средата на вашия мозък, получава сигнали от кожата ви, следи температурата на средата, в която се намирате, и прави необходимите



---

корекции, за да се поддържа постоянна температура в жизненоважните ви органи.

Възможно е сега малко по малко да се разсейвате, четейки тези думи и научавайки също, че мигате, без да се замисляте, и че сте престанали да забелязвате кои части на тялото ви са в контакт със стола, на който седите, или как стъпалата ви се опират на пода. Мозъкът ви се грижеше за всички тези неща, докато се опитваше да научи нещо за себе си.

Сто милиарда неврони се грижат за вас, докато същевременно *представяват* самите вас.

Тези биологични процеси в мозъка, които допринасят за ежедневните ни преживявания и поведение, може да се наблюдават, измерват и манипулират с помощта на различни съвременни научни способности. В наши дни можем да наблюдаваме мозъка, докато обработва информация в реално време, благодарение на техники за сканиране на мозъка, като например функционалния ядрено-магнитен резонанс (фЯМР).

Това обаче невинаги е било възможно и самото биологично изследване на мозъка представлява само един от елементите в областта на психологията. Макар сега да знаем, че мозъкът „съдържа“ ума, така да се каже, има множество аспекти на човешкия опит, които не може да се наблюдават с помощта на биологични техники и



---

изискват по-фини и по-субективни разсъждения, за да бъдат разбрани.

В настоящата книга ще разгледаме различни опити в историята на психологията да се обясни нашето поведение – от по-традиционно научните подходи, като биологичната и поведенческата психология, до по-субективния подход на Фройд и психодинамичната психология.



# История НА ПСИХОЛОГИЯТА

Не е лесно да решим откъде да започнем разказа за историята на психологията. Тази трудност отчасти се дължи на неясната граница между психологията и философията. В Древна Гърция философите обсъждали теми, които днес обикновено свързваме с психологията, като същността на душата, ума и мисълта. Психологията обаче се обособява като самостоятелна дисциплина едва през XIX век, когато немският учен **Вилхелм Вунд** (1832–1920) започва да прилага „научния метод“ в изучаването на човешкото поведение.

Книгата на Вунд от 1874 г. „Принципи на физиологичната психология“ е първият значим опит да се свържат изследванията на физиологията (която изучава как функционират органите и системите от органи) и човешкото поведение. През 1879 г. той открива първия официален Институт по експериментална психология в Лайпциг, Германия, и е пионер в използването на самонаблюдението (наречено още „интроспекция“) като изследователски метод.

