

59.9(075.8)
32

УЧЕБНИК НОВОГО ВЕКА

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

4-е издание
международное

- ◆ Методы прикладной психологии
- ◆ Психология личности в норме и патологии
- ◆ Психология развития и социальная психология
- ◆ Психологический практикум

ВИРДЖИНИЯ Н. КВИНН

ОГЛАВЛЕНИЕ

От редакции	5	Ожидания	64
Об авторе	7	Факторы культуры	69
Предисловие	8	Потребности, мотивации и эмоции	71
Глава 1		Иллюзии	73
ОБЗОР МЕТОДОВ ПСИХОЛОГИИ	15	Восприятие в действии	76
Что такое прикладная психология?	16	Расстройства восприятия	78
Направления психологии	18	Экстрасенсорное восприятие	81
Отрасли психологии	23	Общий обзор главы	83
Психотерапевты	23	Ответы	84
Методы психологии	29	Ответы на упражнения	84
Наблюдение	29	Ответы на вопросы	87
Метод анализа конкретных ситуаций	30		
Опрос	32	Глава 3	
Метод корреляции	38	НАУЧЕНИЕ И ДРУГИЕ	
Эксперимент	40	МЕТОДЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ	
Все люди разные	44	НА ПОВЕДЕНИЕ	88
Виды различий	45	Что такое научение?	89
Психология и культурные		Воспроизведение действия	
предрассудки	46	как критерий научения	90
Культура и самосознание	47	Классическое обусловливание	90
Общий обзор главы	49	Рефлексы	91
Ответы	49	Эмоциональные реакции	92
Ответы на упражнения	50	Процесс классического	
Ответы на вопросы	50	обусловливания	93
		Применение классического	
Глава 2		обусловливания	96
ВОСПРИЯТИЕ	51	Актёрская игра и притворство	96
Что такое восприятие?	52	Борьба с фобиями	97
Экстероцептивные ощущения	53	Нежелательное поведение	98
Роль головного мозга в восприятии	53	Использование классического	
Подпороговые раздражители	54	обусловливания в медицине	99
Интероцептивные ощущения	57	Оператное обусловливание	100
Восприятие и внимание	58	Положительное подкрепление	101
Переключение внимания и контроль		Отрицательное подкрепление	102
над болевými ощущениями	62	Наказание	102
Факторы, влияющие на интерпретацию ..	64	Как наказывать?	104
		Виды наказаний	105

Подкрепление или наказание?	108
Поэтапное научение	109
Модификация поведения	111
Моделирование и подражание	113
Угасание нежелательного поведения	114
Вопросы этики	115
Общий обзор главы	116
Ответы	117
Ответы на упражнения	117
Ответы на вопросы	119

Глава 4

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

ПАМЯТИ	120
Память	120
Блоки памяти	121
Совершенствование работы блока долговременной памяти	124
Как лучше разместить информацию в памяти	124
Совершенствование процесса вспоминания	128
Забывание	131
Вытеснение	132
Подавление	132
Амнезия	132
Угасание и искажение	133
Интерференция	134
Роль последовательности в запоминании	136
Лекарственные средства	137
Совершенствование учебного процесса	140
Составление учебного графика	140
Концентрация внимания	142
Подготовка к контрольным работам и экзаменам	143
Как сдавать экзамены	145
Общий обзор главы	147
Ответы	148
Ответы на упражнения	148
Ответы на вопросы	149

Глава 5

МЫШЛЕНИЕ И РЕШЕНИЕ

ПРОБЛЕМ	150
Мышление	150
Скрипты	153
Логическое мышление	153
Предикативное мышление	154
Иррациональное мышление	155

Критическое мышление	156
Решение проблем	157
Искусственный интеллект	160
Творческое мышление	163
Характерные черты творческих личностей	164
Развитие творческого мышления	166
Обучение креативности	167
Общий обзор главы	169
Ответы	169
Ответы на упражнения	169
Ответы на вопросы	171

Глава 6

РАЗВИТИЕ	172
Материнство и отцовство	173
Влияние детей на жизнь семьи	173
Количество детей и планирование семьи	174
Роли отца и матери в семье	175
Стиль воспитания детей	177
Внутриутробный период	180
Различные подходы к родовспоможению	182
Этапы развития	184
Младенческий возраст	185
Раннее детство	190
Детство	193
Подростковый возраст и юность	196
Физиологические изменения	197
Изменения в социальном статусе	197
Интеллектуальное развитие	199
Этапы развития взрослого человека	200
Молодость	200
Зрелость	202
Пожилой возраст	203
Смерть и процесс умирания	207
Общий обзор главы	209
Ответы	210
Ответы на упражнения	210
Ответы на вопросы	212

Глава 7

МОТИВАЦИЯ	213
Что такое мотивация?	214
Сознательная и бессознательная мотивация	214
Потребности и стимулы	216
Физиологические потребности	217
Любознательность и возбуждение	218
Потребность в безопасности и защищенности	220

Потребность в любви и привязанности	222
Потребность в достижениях	224
Трудоголики	227
Боязнь соперничества	230
Потребность властвовать	231
Иерархия потребностей по Маслоу	233
Потребность в самоактуализации	234
Внутренняя и внешняя мотивация	236
Удовлетворенность работой	238
Противодействующие побуждения	241
Общий обзор главы	242
Ответы	243
Ответы на упражнения	243
Ответы на вопросы	244

Глава 8	
ЭМОЦИИ	245
Что такое эмоции?	246
Описание эмоций	247
Значение мимики и жестов	248
Физиологические проявления эмоций	251
Влияние физиологии на эмоции; доводы «за» и «против»	254
Измерение физиологических реакций, связанных с эмоциями	255
Типы эмоций	258
Гнев	258
Гнев и агрессия	262
Как справиться с гневом	264
Радость	269
Страх	270
Эмоциональный стресс	271
Источники стресса	271
Как справиться со стрессом	274
Стресс и иммунная система	276
Стресс и болезни	276
Общий обзор главы	279
Ответы	280
Ответы на упражнения	280
Ответы на вопросы	281

Глава 9	
РЕГУЛЯЦИЯ И АДАПТАЦИЯ	282
Что такое саморегуляция?	283
«Я»-концепция	284
«Я»-концепция и личность	288
Механизмы психологической защиты	290
Подавление и вытеснение	290
Другие механизмы психологической защиты	292

Исследование личности	296
Методы исследования личности	297
Проблемы, возникающие при исследовании личности	301
Типы личности	302
Проблемы адаптации	304
Чувство вины	305
Бессонница	306
«Культурный шок»	307
Психическое здоровье	309
Общий обзор главы	312
Ответы	313
Ответы на упражнения	313
Ответы на вопросы	314

Глава 10	
АНОМАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ	315
Что такое аномальное поведение?	316
Проблемы диагностики	316
DSM-IV	317
Тревожные расстройства	317
Фобии	318
Расстройства приема пищи	320
Обсессивно-компульсивное расстройство	320
Посттравматическое стрессовое расстройство	321
Соматоформные расстройства	322
Диссоциативные расстройства	324
Расстройства настроения	326
Депрессия	326
Биполярное аффективное расстройство	330
Наркомания и алкоголизм	330
Самоубийство	333
Расстройства личности	335
Диссоциальное расстройство личности	335
Пограничное расстройство личности	336
Шизофрения	336
Органические психические расстройства	339
Общий обзор главы	341
Ответы	341
Ответы на упражнения	342
Ответы на вопросы	342

Глава 11	
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ..	343
Самопомощь	344

Метод биологической обратной связи	344
Самоконтроль	346
Группы самопомощи	347
Как помогать другим	349
Профессиональная помощь	350
Проблемы, требующие вмешательства профессионала	351
Методы индивидуальной психотерапии	352
Результаты индивидуальной психотерапии	357
Групповая психотерапия	359
Медицинский подход к лечению психических расстройств	360
Программы социальной помощи	362
Профилактика	363
Амбулаторное лечение	363
Преодоление кризиса	364
Как найти профессионального психотерапевта	365
Общий обзор главы	366
Ответы	367
Ответы на упражнения	367
Ответы на вопросы	368

Глава 12

ВЫБОР СТИЛЯ ЖИЗНИ	369
Гендерные роли	370
Родительское влияние на формирование полоролевой идентичности ребенка	370
Гендерные различия	372
Эволюция представлений о гендерных ролях	373
Любовь	375
Гетеросексуальные отношения	377
Влечение	377
Эмоциональная близость	379
Сексуальная близость	381
Гражданский брак	383
Брак: цифры и факты	384
Удачные браки	384
Изменения супружеских ролей	386
Подготовка к браку	387
Распад семьи	390
Смерть супруга	390
Развод	394
Адаптация к разводу	394
Дети разведенных родителей	395
Жизнь вне брака	397

Гомосексуальные отношения	397
Общий обзор главы	401
Ответы	402
Ответы на упражнения	402
Ответы на вопросы	404

Глава 13

КОММУНИКАЦИЯ	405
Слушание	406
Слушать, но не слышать	407
Искусство слушать	407
Вербальная коммуникация	409
Совершенствование навыков вербального общения	409
Совершенствование навыков письменной речи	412
Анализ вербальных выражений	414
Денотаты и коннотации	415
Ассертивность	417
Невербальная коммуникация	419
Художественные произведения и символы	419
Внешность и язык тела	419
Культурные различия	424
Модели коммуникации	427
Коммуникационная сеть	429
Ответственность	432
Искренность	434
Окно Джогари	434
Разрешение конфликтов	436
Общий обзор главы	438
Ответы	439
Ответы на упражнения	439
Ответы на вопросы	441

Глава 14

УСТАНОВКА	442
Установки, предубеждения и дискриминация	443
Установки	443
Предубеждения	444
Дискриминация	447
Формирование установок	451
Первое впечатление	452
Негативная и позитивная установки	454
Формирование предубеждения	454
Альтруистическая установка	459
Формирование альтруистической установки	462
Изменение установок	465
Убедительность	466

Методы убеждения	467
Пропаганда и «промывание мозгов»	473
Общий обзор главы	475
Ответы	476
Ответы на упражнения	476
Ответы на вопросы	477

Глава 15

ВЛИЯНИЕ ГРУППЫ	478
Природа группы	479
Групповые нормы	480
Групповые цели	482
Сплоченность	485
Продуктивность групповой работы	487
Конформизм	488
Конформизм и уступчивость	488
Факторы, порождающие конформизм и уступчивость	489
Повиновение	491
Огруппление мышления	493
Склонность к риску	494
Паническое поведение	495
Лидерство	498
Типы лидеров	498
Теории лидерства	499
Стили лидерства	501
Стратегии лидерства	503
Группа — «за» и «против»	506
Общий обзор главы	507
Ответы	508
Ответы на упражнения	508
Ответы на вопросы	509

Глава 16

ПЛАНИРОВАНИЕ КАРЬЕРЫ	510
Выбор карьеры	511
Анализ ситуации	512
Оценка способностей	512
Определение ценностей и интересов	513
Оценка половых и культурных факторов	514
Анализ рынка труда	517
Технологический прогресс и его эффекты	517
Рабочие условия и необходимые требования	518
Карьера и счастье	520
Устройство на работу	521
Аппликационное письмо	522
Типы интервью	525
Подготовка к интервью	528
После интервью	529
Вступление в должность	529
Удовлетворенность работой	531
Общие потребности и ожидания	531
Смена работы	533
Безработица	534
Досуг	536
Общий обзор главы	537
Ответы	538
Ответы на упражнения	538
Ответы на вопросы	540
Глоссарий	541
Библиография	549