

159.9(075.8)
С 81

**ВЫСШЕЕ
ОБРАЗОВАНИЕ**

**СООТВЕТСТВУЕТ
ФГОС**

Л.Д. СТОЛЯРЕНКО

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ



ФЕНИКС

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

КТК 010

С81

Рецензенты:

профессор, доктор психол. наук

А. И. Галактионов (Институт психологии РАН);

профессор, доктор психол. наук *Б. Б. Коссов*

(НИИ высшего образования Госкомитета РФ);

профессор, доктор биол. наук *П. Н. Ермаков* (ЮФУ)

Столяренко Л. Д.

С81 Основы психологии : учебник / Л. Д. Столяренко. — Ростов н/Д : Феникс, 2017. — 475 с. — (Высшее образование).

ISBN 978-5-222-28335-6

В учебнике доступно излагаются основные понятия и современные научные сведения по следующим направлениям: «Психология познавательных процессов», «Структура сознания», «Общее и индивидуальное в психике человека. Типологии личности», «Психологические концепции», «Социально-психологические феномены».

Учебник предназначен для студентов, для педагогов и психологов в системе высшего и среднего образования, для руководителей и всех тех, кто по роду своей деятельности работает с людьми и должен уметь учитывать их психологию.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

ISBN 978-5-222-28335-6

© Столяренко Л. Д., 2016

© Оформление: ООО «Феникс», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|-----|
| ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ | 7 |
| 1. Психология как наука..... | 7 |
| 1.1. Задачи и место психологии в системе наук..... | 10 |
| 1.2. Отрасли психологии | 11 |
| 1.3. Методы психологии..... | 15 |
| 2. Понятие психики..... | 18 |
| 2.1. Психика и организм..... | 29 |
| 2.2. Психика, поведение и деятельность | 39 |
| ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОНЦЕПЦИИ | 49 |
| 1. Краткий экскурс в историю психологии | 49 |
| 2. Фрейдизм, психоанализ..... | 62 |
| 3. Эго-психология Э. Эриксона..... | 78 |
| 4. Бихевиоризм | 86 |
| 4.1. Поведенческая концепция Б. Скиннера..... | 87 |
| 4.2. Теория социального научения..... | 90 |
| 5. Когнитивный подход в психологии..... | 95 |
| 5.1. Когнитивный подход к личности Дж. Келли..... | 99 |
| 6. Гуманистические теории личности..... | 104 |
| 6.1. Феноменологический подход К. Роджерса..... | 108 |
| 7. Аналитическая психология К. Юнга..... | 115 |
| 7.1. Коллективное бессознательное и архетипы | 121 |
| 8. Трансперсональная психология..... | 129 |
| 8.1. Трансперсональный подход к человеку С. Грофа..... | 131 |
| 8.2. Психогенетический подход Ч. Тойча..... | 142 |
| ГЛАВА 3. ПСИХОЛОГИЯ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПРОЦЕССОВ..... | 151 |
| 1. Ощущения и восприятие | 151 |
| 1.1. Восприятие..... | 158 |
| 1.2. Внимание..... | 169 |

| | |
|---|-----|
| 2. Закономерности памяти | 176 |
| 3. Мышление | 188 |
| 3.1. Развитие мышления в персонификации | 188 |
| 3.2. Способы активизации мышления | 201 |
| 4. Воображение | 203 |
| 4.1. Виды воображения | 204 |
| 5. Речь | 208 |
| 5.1. Виды речевой деятельности и их особенности | 210 |
| 6. Интеллект | 212 |
| 6.1. Оценка интеллекта | 218 |
| 6.2. Креативность, или творческая одаренность | 222 |
| ГЛАВА 4. СТРУКТУРА СОЗНАНИЯ | 227 |
| 1. Сознание как высшая ступень развития психики | 227 |
| 2. Самосознание | 233 |
| 3. Взаимодействие сознания и подсознания | 238 |
| 4. Эмоциональные процессы и управление эмоциями | 241 |
| 4.1. Теории эмоций | 245 |
| 4.2. Стресс и фрустрация | 249 |
| 4.3. Физиологические механизмы стресса | 251 |
| 5. Воля как характеристика сознания | 255 |
| 5.1. Структура волевого действия | 258 |
| 6. Состояния сознания | 260 |
| ГЛАВА 5. ОБЩЕЕ И ИНДИВИДУАЛЬНОЕ В ПСИХИКЕ ЧЕЛОВЕКА. ТИПОЛОГИИ ЛИЧНОСТИ | 268 |
| 1. Индивидуальность и личность | 268 |
| 1.1. Свобода воли | 274 |
| 1.2. Общее и индивидуальное | 275 |
| 1.3. Психологическая структура личности | 276 |
| 2. Способности как проявление индивидуального в психике | 278 |
| 3. Типология темперамента | 282 |
| 3.1. Типы темперамента и их психологическая характеристика | 284 |
| 3.2. Роль темперамента в деятельности | 287 |
| 4. Конституционные типологии | 290 |
| 5. Диспозиционное направление и факторный анализ личности | 294 |

| | |
|--|-----|
| 6. Типологический подход..... | 301 |
| 7. Характер, акцентуации характера и неврозы..... | 303 |
| 7.1. Акцентуации характера..... | 309 |
| 7.2. Самооценка, уровень притязаний и фрустрации..... | 312 |
| 7.3. Неврозы..... | 318 |
| 8. Типологии характера..... | 323 |
| 8.1. Типология социальных характеров Э. Фромма..... | 323 |
| 8.2. Типологическая модель социальных характеров Б. С. Братуся..... | 329 |
| 8.3. Типологическая модель К. Юнга..... | 330 |
| 8.4. Типология психосоциотипов..... | 334 |
| 8.5. Сенсорная типология..... | 357 |
| 8.6. Психогеометрическая типология..... | 358 |
| 8.7. От «комплекса неполноценности» к личностному росту..... | 360 |
| 8.8. Развитие типов личности (Э. Берн)..... | 365 |
| 8.9. Типы людей и «локус контроля»..... | 370 |
| 8.10. Адаптивность человека и фундаментальная типология индивидуальности..... | 371 |
| 9. Мотивация..... | 377 |
| 10. Психические состояния..... | 385 |

ГЛАВА 6. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

| | |
|---|-----|
| ФЕНОМЕНЫ..... | 389 |
| 1. Психология общения..... | 389 |
| 1.1. Функции и структура общения..... | 389 |
| 1.2. Трансактный анализ общения (Э. Берн)..... | 395 |
| 1.3. Вербальные и невербальные средства общения..... | 397 |
| 1.4. Общение как восприятие людьми друг друга. Типы и механизмы психологического воздействия..... | 401 |
| 1.4.1. Восприятие людьми друг друга. Ошибки понимания другого человека..... | 401 |
| 1.4.2. Общение как взаимовлияние. Психологические воздействия..... | 408 |
| 1.5. Синтоническая модель общения..... | 411 |

| | |
|---|-----|
| 1.6. Виды и техники слушания..... | 416 |
| 2. Психология взаимодействия людей. | |
| Межличностные отношения | 420 |
| 2.1. Теории межличностного взаимодействия. | |
| Межличностные отношения и взаимодействия...422 | |
| 2.2. Социально-психологическое влияние. | |
| Конформизм..... | 435 |
| 2.3. Взаимодействие в группе..... | 440 |
| 2.4. Развитие коллектива | 449 |
| 2.5. Личность и группа: проблема лидерства и руководства | 455 |
| 2.6. Стили управления | 462 |
| ЛИТЕРАТУРА..... | 468 |

1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

Что изучает психология? Что это за наука? Если задать эти вопросы студентам, не изучавшим данную науку, то можно услышать типичные ответы: «Изучает поведение человека», «Изучает мысли, чувства, желания человека». Обязательно найдется шутник, который ответит: «Изучает психов». Если не требовать строгой академичности и терминологической грамотности, то эти ответы можно частично признать близкими к истине. Действительно, психология изучает все перечисленное и еще многое другое. За долгую историю своего развития психология не раз меняла направление своих исследований.

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. По-видимому, люди начали задумываться над существованием некоего духовного начала, направляющего их поведение, в очень далекие доисторические времена. Первые теории, выдвигавшиеся для объяснения поведения, привлекали для этого факторы, внешние по отношению к человеку, например, некую «Тень», обитающую в теле и покидающую его после смерти, или богов, которых считали ответственными за все действия людей. Позднее греческие философы, в особенности Аристотель, выдвигали идею о существовании души, находящейся в единстве с телом и контролирующей мысли и чувства, которые опираются на опыт, накапливаемый в течение жизни. Аристотель в трактате «О душе» заложил основы психологии как самостоятельной области знаний. Итак, первоначально психология выступала как наука о душе.