

для
чайников



Психология

для

чайников

3-е издание

Адам Кэш



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88
К98

PSYCHOLOGY FOR DUMMIES

Adam Cash

For Dummies® trademark is the exclusive property of Wiley and is used under license
Original English language edition

Copyright ©2013 by John Wiley & Sons, Inc. All rights reserved including the right of reproduction in whole in part in any form. This translation published by arrangement with John Wiley & Sons, Inc.

Психология для чайников ©2025 by John Wiley & Sons, Inc. Все права, включая право на воспроизведение, защищены полностью или частично в любой форме. Этот перевод опубликован по соглашению с John Wiley & Sons, Inc. Wiley, the Wiley Publishing Logo, For Dummies, Для чайников, Dummies Man and related trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons, Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used by permission. Wiley, логотип the Wiley Publishing, For Dummies, «Для чайников», Dummies Man и связанные с ними элементы являются зарегистрированными товарными знаками John Wiley and Sons, Inc. и/или ее филиалами в США и других странах. Используется с разрешения.

Научный редактор *Ксения Барке*, психотерапевт, клинический психолог

Кэш, Адам.

К98 Психология для чайников / Адам Кэш ; [перевод с английского Евгении Цветковой]. — 3-е издание. — Москва : Эксмо, 2026. — 512 с. — (Для чайников).

ISBN 978-5-04-246808-7

Психология кажется сложной? На самом деле разобраться в ней гораздо проще, чем вы думаете. Эта книга поможет понять, как устроена психика человека, что влияет на наши мысли, эмоции и поступки и как знания психологии можно применять в повседневной жизни.

Клинический психолог Адам Кэш простым и живым языком рассказывает о природе личности, связи мозга, тела и эмоций, механизмах стресса и тревоги, а также знакомит с основными психотерапевтическими подходами. С помощью наглядных примеров, интересных фактов и практических советов вы научитесь лучше понимать себя и окружающих, справляться с трудностями и увереннее чувствовать себя в самых разных жизненных ситуациях.

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 978-5-04-246808-7

© Цветкова Евгения, перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Краткое содержание

Введение	17
ЧАСТЬ I. ЗНАКОМСТВО С ПСИХОЛОГИЕЙ	21
ГЛАВА 1. Цель психологии	23
ГЛАВА 2. Думать и действовать как психолог	33
ЧАСТЬ II. ПОКОПАЕМСЯ В МОЗГАХ (И ТЕЛЕ)	59
ГЛАВА 3. Мозг, гены и поведение	61
ГЛАВА 4. От ощущения до перцепции	85
ГЛАВА 5. Исследуем сознание	103
ЧАСТЬ III. ДУМАЕМ, ЧУВСТВУЕМ, ДЕЙСТВУЕМ	117
ГЛАВА 6. Мышление и речь	119
ГЛАВА 7. Мне надо, я хочу, я чувствую	157
ГЛАВА 8. Кто лает под деревом познания: собаки, кошки и крысы	195
ЧАСТЬ IV. Я, ТЫ И ВСЕ, ЧТО МЕЖДУ НАМИ	219
ГЛАВА 9. Я и снова я	221
ГЛАВА 10. Взаимодействие с другими	243
ГЛАВА 11. Ладим... или нет	269
ГЛАВА 12. Психология развития	295
ГЛАВА 13. Психология в эпоху цифровых технологий	319
ЧАСТЬ V. АДАПТАЦИЯ И БОРЬБА	333
ГЛАВА 14. Что делать, когда жизнь бросает вызов	335
ГЛАВА 15. Современная психопатология	355
ЧАСТЬ VI. ВОССТАНАВЛИВАТЬ, ИСЦЕЛЯТЬ И ПРОЦВЕТАТЬ	391
ГЛАВА 16. Тестирование, оценка, экспертиза	393
ГЛАВА 17. Мы можем помочь!	413

ГЛАВА 18. На позитиве: как поддерживать хорошее самочувствие, личностный рост и силу	453
---	-----

ЧАСТЬ VII. ДЕСЯТКА ЛУЧШИХ	467
--	------------

ГЛАВА 19. Десять советов по поддержанию психологического здоровья	469
--	-----

ГЛАВА 20. Десятка отличных психологических фильмов	477
---	-----

Алфавитный указатель	485
-----------------------------------	------------

Полное содержание

ВВЕДЕНИЕ	17
Об этой книге	17
Несколько глупых предположений	18
Используемые пиктограммы	19
Помимо книги	19
А что потом?	19
ЧАСТЬ I. ЗНАКОМСТВО С ПСИХОЛОГИЕЙ	21
Глава 1. Цель психологии	23
Почему, что и как делают люди	25
Рабочая метафора: сотворение личности	26
Почему?	28
Что?	28
Как?	29
Поиск и устранение неполадок	30
Вновь собираем все воедино	31
Глава 2. Думать и действовать как психолог	33
Основные виды деятельности психолога	35
Психологи-экспериментаторы и психологи-исследователи	35
Прикладные психологи	36
Учителя/наставники/профессора	37
Как стать психологом?	37
Начнем с метатеорий	37
Биологическая	38
Бихевиоризм	39
Когнитивная	39
Социокультурная	40
Психология развития	40
Эволюционная	40
Гуманистическая и экзистенциальная	41
Психоаналитическая/психодинамическая	41
Феминизм	42
Постмодернизм	42

Объединяющая модель? Работа с биопсихосоциальной моделью	43
Определение роли тела	43
Размышления о роли ума	44
Обсудим роль внешнего мира	44
Как разработать хорошую теорию	46
Поиск истины	47
Как работает научный метод	49
Методы исследования	50
Что такое описательное исследование	50
Проведение экспериментальных исследований	51
Измеряем все с помощью статистики	52
Относительные переменные: корреляция vs. причинно-следственная связь	54
Быть «хорошим»: этика в психологии	56

ЧАСТЬ II. ПОКОПАЕМСЯ В МОЗГАХ (И ТЕЛЕ) 59

Глава 3. Мозг, гены и поведение 61

Верить в биологию	62
Биологическая «Диспетчерская»	65
Клетки и химические вещества	66
Создание сетей и преодоление пропасти	68
Разветвление	70
Активация изменений в мозге	71
Как устроен мозг	73
Передний мозг	74
Средний мозг	75
Задний мозг	76
На периферию и обратно	76
ДНК и судьба	76
Что такое психофармакология	78
Облегчить депрессию	80
Голоса в моей голове	81
Релаксация	81

Глава 4. От ощущения до перцепции 85

Строительные блоки: наши чувства	86
Процесс ощущения	87
Зрение	89
Слух	93

Осязание и ощущение боли	94
Запах и вкус	95
Баланс и движение	96
Конечный продукт: перцепция	96
Теория порога	97
Теория обнаружения сигналов	98
Организовано сообразно принципам	99
Глава 5. Исследуем сознание	103
Что такое сознание	104
Сознание как способность, навык или процесс разума (и мозга)	104
Сознание как состояние или вид осознанности	105
Немного пос (о) пим	107
Уставшие мозги, ускользающие мысли	109
«Я пришел на работу голым», или Сны	110
Измененные состояния сознания	112
Осознавать свой разум (медитативные состояния)	113
Под гипнозом	115
ЧАСТЬ III. ДУМАЕМ, ЧУВСТВУЕМ, ДЕЙСТВУЕМ	117
Глава 6. Мышление и речь	119
Что у вас на уме?	120
Разум как компьютер	121
Вызов Тьюринга	121
Вычислительные процессы	122
Репрезентация	123
Обработка информации	124
Модули, составные элементы и процессы	125
Процесс внимания	126
Процесс памяти	128
Процесс познания	131
Процесс рассуждения	134
Процесс принятия решений/выбора	136
Решение проблем	139
Связи решают все	141
Тела и умы	142
Вы умный?	144
Составляющие интеллекта	145
Присмотримся пристальней	146
Добавим житейской смекалки	148

Множественный интеллект	148
Как все это измерить?	150
Разбираясь в языке	152
Смешение языков и бестолковщина	152
Правила, синтаксис и смыслы	154
Глава 7. Мне надо, я хочу, я чувствую	157
Какова моя мотивация?	158
Как насчет адреналина с этим мышкой?	159
Чувство нужды	160
Кто здесь босс	163
Возбуждающий интерес к стейку на ребрах	165
Хотите домашний интернет подешевле?	166
Лицом к лицу с теорией оппонентных процессов	167
Верить в себя	168
Удовольствие и боль	170
Избежать психологической боли	172
Эмоции	174
Берегись этого саблезубого!	175
Ваш мозг и эмоции	178
Тело или разум – что реагирует первым?	180
Выразить себя	182
Отдать должное гневу	184
Быть счастливым	185
PERMA	187
Открой для себя свое умное сердце: эмоциональный интеллект и стиль	189
Быть в контроле	190
Глава 8. С лаем по древу познания: собаки, кошки и крысы	195
Учимся себя вести	197
Слюна собак Павлова	198
Условные рефлексы и стимулы	198
Угасание условного рефлекса	200
Классическая генерализация и дифференциация	202
Условия обусловливания	203
Борьба теорий: почему обусловливание работает?	205
Кошки Торндайка	206
Крысиные бега с подкреплением	208
Как найти нужное подкрепление	209
Использование наказаний	211
Время и графики подкрепления	213

Стимульная регуляция и оперантная генерализация	216
Оперантная дифференциация	217

ЧАСТЬ IV. Я, ТЫ И ВСЕ, ЧТО МЕЖДУ НАМИ 219

Глава 9. Я и снова я 221

Магическая цифра 5	223
Они сделали меня таким	225
Репрезентация себя	226
Схемы	227
Сценарии	228
Все зависит от ситуации	230
Чувство самосознания	233
Осознание собственного тела	234
Держа это в тайне	235
Напоказ	235
Самоидентификация	236
Формирование личной идентичности	237
Формирование социальной идентичности	239
Поднять самооценку	240

Глава 10. Взаимодействие с другими 243

Привязанность	244
Обезьяны тоже хандрят	244
Привязанность в стиле... ..	245
В кругу семьи и друзей	247
Воспитание в своем стиле	249
Обнять соперника: братья и сестры	250
Задружиться, или Как навести мосты	251
Влечение, романтические отношения и любовь	253
Как мы выбираем «свою любовь»	253
Любовные просторы	254
Взаимосвязь мыслей и действий	256
Наблюдая за людьми	257
Познать «тебя» с помощью теории разума	261
Танцы с другими: теории воплощенного социального познания	262
Коммуникативные навыки	263
Уметь задавать вопросы	264
Уметь объяснять	264
Уметь слушать	265
Ассертивность: уметь заявить о себе	266

Глава 11. Ладим... или нет	269
Играть свою роль	270
В группе	272
Конформизм	272
С помощью других	275
На расслабоне	276
Под маской анонимности	276
Мыслить как единое целое	277
Убеждая других	278
Доверие к коммуникатору	279
Способ подачи убеждающего сообщения	280
Вовлеченность аудитории	280
Возраст аудитории	281
Быть злым	282
Естественная предрасположенность	282
В расстроенных чувствах	283
Делаю, чему научен	283
Протягивая руку помощи	285
Почему мы помогаем?	285
Когда мы помогаем?	288
Кто оказывает помощь и кто ее получает?	290
Одного поля ягоды... или нет	290
Изучаем «измы»	291
Понимать дискриминацию	293
Есть контакт	293
Глава 12. Психология развития	295
От зачатия до рождения	296
Когда X и Y встречаются	297
Соединение и деление – и все за одну ночь	297
От подгузников к слюням	300
Инстинкты выживания	300
Развитие моторики	301
Разминка мускулов	302
Время когнитивных структур	302
Запуск сенсомоторной системы	305
Обучение в рамках возраста	306
Говорить, что думаешь	307
Пестовать бутоны социализации	308
Пассажир Большого желтого автобуса	309
Освоить карандаш	310

Подготовка к операции не означает саму операцию . . .	310
В зоне ближайшего развития	311
Еще больше социализации	312
Мучения подросткового возраста	313
Страдания по пубертату	313
Сепарация от родителей	314
Жить как взрослый	315
Какие мы в этот период	315
Взаимоотношения, работа и карьера	316
Старение и геронтопсихология	316
Глава 13. Психология в эпоху цифровых технологий	319
Любовь и роботы	321
Ты говоришь с коробкой	321
Я и мои друзья	322
Этот идеальный некто	324
Цифровая (д)эволюция	326
Темная сторона цифрового мира	328
Скажи мне это в лицо	328
Подсесть на интернет	329
Буллинг: со школьного двора на рабочий стол	330
Могут ли технологии сделать нас лучше?	332
ЧАСТЬ V. АДАПТАЦИЯ И БОРЬБА	333
Глава 14. Что делать, когда жизнь бросает вызов	335
В стрессе	336
Как думать о стрессе	337
Причины стресса	341
Влияние стресса	342
Кризис: накопленный или чрезмерный стресс	345
Посттравматическое стрессовое расстройство	347
Стресс потери	349
Справляться с трудностями – это вам не в бирюльки играть	350
Как справляться?	351
Ресурсы в вашем распоряжении	352
Глава 15. Современная психопатология	355
Норма и отклонение от нее	356
Кто решает, что нормально?	358
Модель психологического благополучия Риффа	359

Что такое психическое расстройство	360
Психотические расстройства: ухватиться за реальность	364
Шизофрения	364
Другие виды психозов	369
Чувства в стиле блюз: депрессия	371
В глубокой колее депрессии	371
Причины депрессии	373
Лечение депрессии	375
Биполярное аффективное расстройство: по морям, по волнам	375
Причины биполярного расстройства	377
Лечение биполярного расстройства	378
Тревожные расстройства	378
Причины тревожных расстройств	381
Лечение тревожных расстройств	382
Психические расстройства у молодых людей	382
Как лечить СДВГ	384
Аутизм: жизнь в своем собственном мире	385
Поговорим о стигматизации	388

ЧАСТЬ VI. ВОССТАНАВЛИВАТЬ, ИСЦЕЛЯТЬ И ПРОЦВЕТАТЬ 391

Глава 16. Тестирование, оценка, экспертиза	393
В ответ на обращение	394
Какие существуют тесты и инструменты?	395
Какого рода экспертизу проводят психологи?	396
Интервью и оценка	397
Интервью и наблюдения	397
Собираем анамнез	402
Заглянем под капот: психологическое тестирование	403
Стандартизация	404
Надежность	404
Валидность	405
Подробнее о видах тестирования	406
Клиническое тестирование	406
Педагогическое тестирование/тестирование достижений	407
Тестирование личности	408
Тесты на интеллект	409

Нейропсихологическое и когнитивное тестирование	410
Правду и ничего, кроме правды	411
Глава 17. Мы можем помочь!	413
За профессиональной помощью	415
Виды помощи	417
Жемчужина в короне: психотерапия	420
Этика – залог хорошей терапии	421
Теория общих факторов	423
Основные психотерапевтические школы	425
Психодинамическая психотерапия	427
Поведенческая (бихевиористская) психотерапия	431
Экспозиционная психотерапия	433
Когнитивная психотерапия	434
Поведенческая и когнитивная терапия: работая в гармонии	436
Терапия принятия и осознанности	438
Диалектическая поведенческая терапия	440
Клиент-центрированная терапия	441
Желание быть понятым	443
Развивать чувство собственного достоинства	444
Эмоционально-ориентированная терапия	447
Эмпирически подтвержденные методы лечения конкретных проблем (<i>ESTs</i>)	449
<i>ESTs</i> для лечения депрессии	450
<i>ESTs</i> при тревоге и травме	451
<i>ESTs</i> для лечения расстройств у детей	451
Глава 18. На позитиве: как поддерживать хорошее самочувствие, личностный рост и силу	453
За границами стресса: психология здоровья	453
Внесение изменений	454
Вмешательство	457
На волне позитивности	458
Вперед и выше!	461
Высокопроизводительные навыки	461
Удушение против захвата	462
Бионический мозг	463
Лекарства для ума	464
Ограниченные черепом?	465