

УДК 378.09:159.9
ББК 74.58:88
Д87

Рецензенты:

кандидат психологических наук, доцент А. А. АМЕЛЬКОВ;
кандидат педагогических наук, доцент П. П. ШУМСКИЙ

Дыгун М. А.

Д87 Опоры по общей психологии: основные понятия, персоналии, блок-схемы. — Мозырь: Издательский Дом “Белый Ветер”, 2001. — 76 с.

ISBN 985-447-426-7.

В книге представлены основные понятия по общей психологии, даны краткие сведения об ученых, внесших особый вклад в развитие психологической науки, содержатся блок-схемы, помогающие лучше усвоить теоретические основы общей психологии. Материал сгруппирован по разделам и темам.

Адресуется студентам высших педагогических учебных заведений, учащимся педучилищ, всем, кто интересуется психологической наукой.

УДК 378.09:159.9
ББК 74.58:88

ISBN 985-447-426-7

© Дыгун М. А., 2001
© ИД “Белый Ветер”, 2001

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ	5
Тема 1. Общая психология как наука	5
Блок-схема 1.1. Этапы развития психологии	7
Блок-схема 1.2. Мир психических явлений (предмет психологии)	8
Блок-схема 1.3. Отрасли психологии, имеющие отношение к педагогической деятельности	9
Тема 2. Методологические и теоретические основы психологии	9
Блок-схема 2.1. Уровни методологии	11
Блок-схема 2.2. Основные зарубежные психологические теории	12
Блок-схема 2.3. Основные отечественные психологические теории	13
Тема 3. Методы психологии	14
Блок-схема 3.1. Классификация методов психологии	15
Блок-схема 3.2. Характеристика методов наблюдения и эксперимента	16
Блок-схема 3.3. Классификация метода тестирования	17
Тема 4. Естественно-научные основы психологии	18
Блок-схема 4.1. Строение нервной системы человека	19
Блок-схема 4.2. Основные структуры головного мозга	20
Блок-схема 4.3. Особенности и виды безусловных рефлексов	21
Блок-схема 4.4. Особенности и виды условных рефлексов	21
Тема 5. Развитие психики и сознания	22
Блок-схема 5.1. Историческое развитие психики и сознания	23
Блок-схема 5.2. Стадии и уровни развития психики и поведения животных (по А.Н. Леонтьеву и К.Э. Фабри)	24
Блок-схема 5.3. Основные отличия поведения животных и человека	25
РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ..	26
Тема 6. Ощущение	26
Блок-схема 6.1. Возникновение ощущений	27
Блок-схема 6.2. Свойства ощущений	28
Блок-схема 6.3. Виды ощущений	29

Тема 7. Восприятие	30
Блок-схема 7.1. Свойства восприятия	31
Блок-схема 7.2. Виды восприятия	32
Тема 8. Внимание	33
Блок-схема 8.1. Свойства внимания	34
Блок-схема 8.2. Виды внимания	35
Тема 9. Память	36
Блок-схема 9.1. Процессы и виды памяти	37
Блок-схема 9.2. Причины, влияющие на продуктивность памяти	38
Блок-схема 9.3. Кривая забывания по Г. Эббингаузу	38
Тема 10. Представление и воображение	39
Блок-схема 10.1. Виды представлений	40
Блок-схема 10.2. Виды воображения	41
Блок-схема 10.3. Способы возникновения воображения	41
Тема 11. Мышление и речь	42
Блок-схема 11.1. Виды мышления	43
Блок-схема 11.2. Мыслительные операции	44
Блок-схема 11.3. Свойства, функции и виды речи	45
РАЗДЕЛ 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ	46
Тема 12. Эмоциональные процессы	46
Блок-схема 12.1. Формы эмоциональных переживаний	47
Блок-схема 12.2. Классификация чувств	47
Блок-схема 12.3. Классификация эмоций и чувств	48
Блок-схема 12.4. Классификация эмоций по К. Изарду	48
Тема 13. Воля	49
Блок-схема 13.2. Структура волевого акта	50
Блок-схема 13.1. Особенности волевых действий	50
Блок-схема 13.3. Волевые качества личности	51
РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ	52
Тема 14. Психические состояния	52
Блок-схема 14.1. Графическое выражение влияния уровня бодрствования на результаты деятельности	53
Блок-схема 14.2. Три фазы общего адаптационного синдрома (синдрома биологического стресса)	54

Тема 15. Психические образования	55
Блок-схема 15.1. Виды навыков	56
Блок-схема 15.2. Этапы формирования навыков	56
Блок-схема 15.3. Этапы формирования знаний, умений и умственных действий по П.Я. Гальперину	57
РАЗДЕЛ 5. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ	58
Тема 16. Психология личности	58
Блок-схема 16.1. Основные подходы к изучению личности	60
Блок-схема 16.2. Структура личности по З. Фрейду	60
Блок-схема 16.3. Структура личности по К.К. Платонову	61
Блок-схема 16.4. Структура личности по А.Г. Ковалеву	61
Тема 17. Темперамент	62
Блок-схема 17.1. Психологическая характеристика типов темперамента	63
Блок-схема 17.2. Поведенческое проявление типов темперамента	64
Тема 18. Характер	64
Блок-схема 18.1. Системы отношений, в которых проявляется характер	66
Блок-схема 18.2. Два основных измерения личности по Г. Айзенку	66
Блок-схема 18.3. Основные типы акцентуации характера	67
Тема 19. Способности	68
Блок-схема 19.1. Границы наших задатков (по Лангмейеру)	69
Блок-схема 19.2. Виды и уровни развития способностей	69
Тема 20. Мотивация	70
Блок-схема 20.1. Виды потребностей	71
Блок-схема 20.2. Иерархия потребностей по А. Маслоу	72
Блок-схема 20.3. Мотивы в структуре деятельности	72
Блок-схема 20.4. Диспозиционная концепция регуляции социального поведения личности (по В.А. Ядову)	73
ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	74



РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ

Тема 1. Общая психология как наука

Психика (от греч. *psuchikos* – душевный) – свойство высокоорганизованной материи (головного мозга), заключающееся в способности субъектом активно отражать явления объективного мира, что делает возможным построение картины этого мира и саморегуляцию своего поведения и деятельности.

Психология (от греч. *psyche* – душа, *logos* – учение, наука) – наука о закономерностях возникновения, развития и функционирования психики и сознания человека.

Предмет общей психологии – закономерности развития и проявления психических процессов, психических состояний, психических свойств, психических образований.

Сознание – высшая форма психического отражения объективной действительности, присущая только человеку как общественно-историческому существу.

Бессознательное – совокупность психических явлений, не представленных в сознании человека и в возникновении и влиянии которых субъект не отдает себе отчета.

Личность – человеческий индивид как субъект межличностных и социальных отношений и сознательной деятельности.

Поведение – присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, определяемое потребностями адаптации и характеризующееся пассивным характером.

Деятельность – совокупность действий человека, определяемых системой мотивов, направленная на реализацию психического образа и характеризующаяся активным характером.

Блок-схема 1.1. Этапы развития психологии



Персоналии

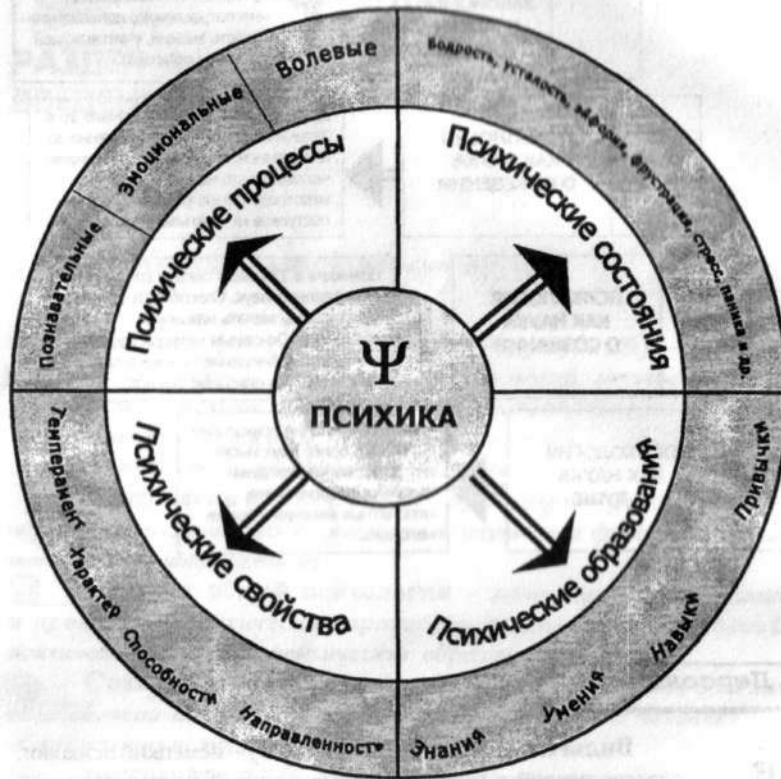


Вильгельм Вундт (1832 – 1920) – немецкий психолог. Создатель первой в мире экспериментальной психологической лаборатории (1879; г. Лейпциг). Предметом изучения были ощущения, время реакции на различные раздражители, ассоциации, внимание, простейшие чувства человека.



Гренвил Стэнли Холл (1846 – 1924) – американский психолог. Основал первую в Америке психологическую лабораторию в Университете Джона Хопкинса в 1883 году. Один из основоположников педологии. Был сторонником широкого использования в педагогической практике вопросников (тестов) для определения уровня развития детей.

Блок-схема 1.2. Мир психических явлений
(предмет психологии)

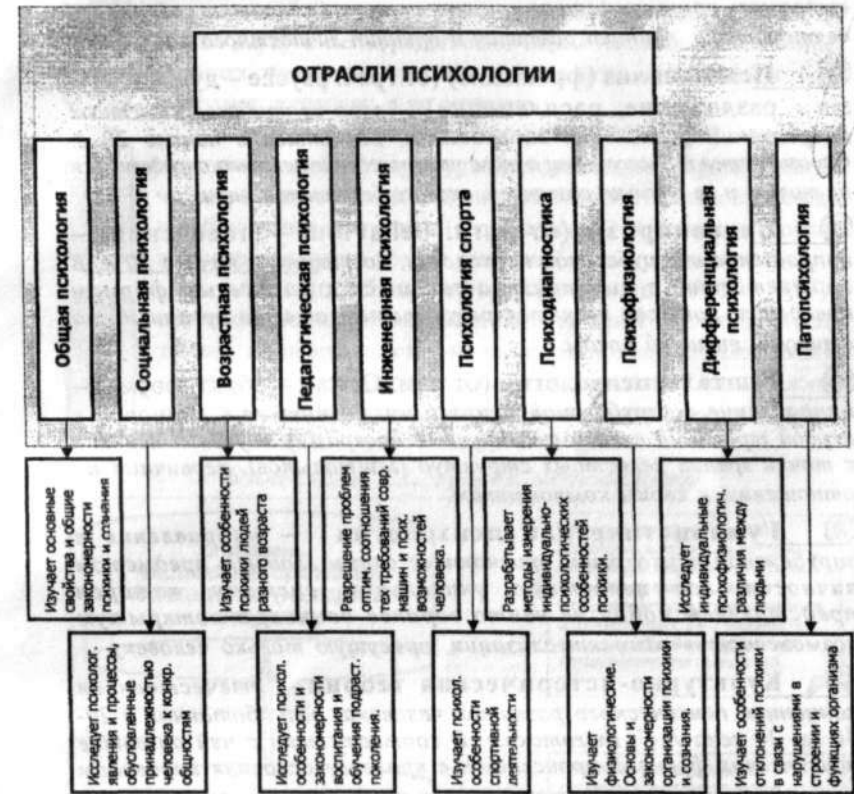


Персоналии

Владимир Михайлович Бехтерев (1857 – 1927) – русский физиолог и психолог. Основал первую в России экспериментально-психологическую лабораторию (1885), а затем Психоневрологический институт (1908) – первый в мире центр по комплексному изучению человека. Разработал естественнонаучную теорию поведения, известную как рефлексология.



Блок-схема 1.3. Отрасли психологии, имеющие отношение к педагогической деятельности



Тема 2. Методологические и теоретические основы психологии

Методология – система принципов и способов организации и построения теоретической и практической деятельности, а также учение об этой системе.

Теория (от греч. theoria – рассмотрение, исследование) – форма научного знания, дающая целостное представление о закономерностях и существенных связях действительности.

Принцип (от лат. principium – начало, основа) – основное исходное положение какой-либо теории, науки, организации.

Принципы психологии – основополагающие положения психологической науки, которые определяют способы познаний психики и сознания. В отечественной психологии в качестве принципов выделяют принцип детерминизма, принцип единства сознания и деятельности, принцип развития и принцип личностного подхода.

Психоанализ (фрейдизм) (от греч. psyche – душа, analysis – разложение, расчленение) – одно из наиболее известных направлений психологии за рубежом, возникшее в начале 20 в. Основывается на положении о том, что поведение человека определяется не только и не столько сознанием, сколько бессознательным.

Бихевиоризм (от англ. behaviour – поведение) – направление в зарубежной психологии, возникшее в начале 20 в. В соответствии с ним психика сводится к различным формам поведения, которое является результатом ответа организма на стимулы внешней среды.

Гештальтпсихология (от нем. Gestalt – образ, форма) – направление в зарубежной психологии, возникшее в Германии в первой трети 20 века и выдвинувшее программу изучения психики с точки зрения целостных структур (гештальтов), первичных по отношению к своим компонентам.

Гуманистическая психология – направление в зарубежной психологии, признающее своим главным предметом личность как целостную уникальную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а «открытую возможность» самоактуализации, присущую только человеку.

Культурно-историческая теория – отечественная концепция психического развития человека, разработанная в 20-30 гг. 20 века Л.С. Выготским. В соответствии с ней развитие психических функций происходит в процессе освоения индивидом ценностей культуры, исторического опыта человечества.

Деятельностный подход – теория, рассматривающая психологию как науку о порождении, функционировании и структуре психического отражения в процессах деятельности индивидов.

Персоналии



Зигмунд Фрейд (1856 – 1939) – австрийский психолог. Создатель одной из наиболее популярных психологических теорий – психоанализа. Решающую роль в организации психической жизни придавал бессознательному ядру психической жизни, образуемому мощными влечениями, прежде всего – сексуальными.

Джон Бродес Уотсон (1878 - 1958) – американский психолог. Основатель известной психологической теории – бихевиоризма. Оппонируя ученым, рассматривающих психологию как науку о непосредственно переживаемых субъективных явлениях, предложил программу психологии, предметом которой выступает поведение, а не сознание.



Лев Семенович Выготский (1896 – 1934) – советский психолог. Разработал культурно-историческую теорию. Показал, что в процессе освоения индивидом культурного опыта происходит преобразование природных («натуральных») психических функций в функции высшего уровня развития («культурные»).



Александр Николаевич Леонтьев (1903 - 1979) – советский психолог. Опираясь на идеи культурно-исторической теории, выдвинул и детально разработал общепсихологическую концепцию деятельности. Считал, что содержание сознания человека определяется содержанием внешней, практической деятельности.



Блок-схема 2.1. Уровни методологии



Блок-схема 2.2. Основные зарубежные психологические теории

Название теории	Основные идеи	Основатели и последователи
ПСИХОАНАЛИЗ (ФРЕЙДИЗМ)	<ul style="list-style-type: none"> * существует большое противоречие между бессознательными психическими силами и социумом; * из бессознательных сил главной силой выступает «либидо» - сексуальное влечение; * структуру психики составляет 3 компонента: Я (Эго), Оно (Ид), Сверх-Я (Супер-эго); * важнейшая роль в формировании мотивации принадлежит детству, которое во многом определяет установки и характер человека. 	<p><i>Зигмунд Фрейд;</i> <i>Карл Г. Юнг;</i> <i>Альфред Адлер;</i> <i>Карен Хорни</i></p>
БИХЕВИОРИЗМ	<ul style="list-style-type: none"> * все психические явления сводятся к реакциям организма, преимущественно двигательным; * за единицу поведения принимается связь стимула и реакции; * внутренние процессы не должны изучаться, т.к. они не доступны прямому наблюдению, т.е. не поддаются научному анализу; * поведение человека пассивно, т.к. является «ответом» на внешние воздействия. 	<p><i>Джон Уотсон;</i> <i>Карл Лешли;</i> <i>Беррес Скиннер</i></p>
ГЕШТАЛЬТ ПСИХОЛОГИЯ	<ul style="list-style-type: none"> * внутренняя, системная организация целого (гештальта) определяет свойства и функции образующих его частей; * целостное, структурное объединение (гештальт) стремится к простым и четким формам и простым и устойчивым состояниям; * в процессе познания происходит преобразование психических структур, их реорганизация в новое динамическое целое. 	<p><i>М. Вертгеймер;</i> <i>В. Келер;</i> <i>К. Коффка;</i> <i>К. Левин</i></p>
ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ	<ul style="list-style-type: none"> * человек должен изучаться в целостности; * каждый человек уникален, поэтому анализ отдельных случаев не менее оправдан, чем статистические обобщения; * человек, активное и творческое существо, обладающее определенной степенью свободы благодаря своим внутренним смыслам и ценностям; * человек наделен потенциями к непрерывному развитию и самореализации. 	<p><i>Г. Олпорт;</i> <i>А. Маслоу;</i> <i>К. Роджерс;</i> <i>В. Франкл.</i></p>

Блок-схема 2.3. Основные отечественные психологические теории

Название теории	Основные идеи	Основатели и последователи
КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКАЯ ТЕОРИЯ	<ul style="list-style-type: none"> * главная закономерность формирования психики состоит в переходе во внутренний план психики ребенка его внешней, социально-символической (т.е. совместно со взрослыми и опосредствованной знаками) деятельности; * в процессе усвоения культурного опыта «натуральные» (низшие) психические функции становятся «культурными» (высшими), приобретает черты осознанности и произвольности; * в качестве универсального орудия, изменяющего психические функции, выступает языковой знак – слово. 	<p><i>Л.С. Выготский;</i> <i>А.Н. Леонтьев;</i> <i>А.Р. Лурия</i></p>
ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ ПОДХОД	<ul style="list-style-type: none"> * психическое развитие человека происходит в процессе деятельности; * на каждой возрастной стадии существует ведущий вид деятельности, который определяет содержание и интенсивность развития; * в процессе деятельности происходит усвоение общественно-исторического опыта путем интериоризации (перехода во внутренний план); * деятельность имеет сложную структуру и включает собственно деятельность, действия, операции, психофизиологические функциональные системы; * единицами строения личности выступает система мотивов и личностных смыслов, которые организованы иерархично. 	<p><i>С.Л. Рубинштейн</i> <i>А.Н. Леонтьев</i></p>
ТЕОРИЯ УСТАНОВКИ	<ul style="list-style-type: none"> * в основе психической жизни индивида лежит понятие установки; * установка возникает в результате взаимодействия двух факторов – потребности и ситуации удовлетворения потребностей; * при удовлетворении потребностей в одних и тех же условиях происходит формирование и закрепление установки; она становится фиксированной; * установки определяют направленность любых проявлений психики и поведения субъекта (осознаваемых и неосознаваемых) 	<p><i>Д.Н. Узнадзе;</i> <i>А.С. Пронкин;</i> <i>И.Т. Бжалова;</i> <i>В.Г. Норакидзе</i></p>

Тема 3. Методы психологии

Метод (от греч. methodos – путь исследования или познания) – способ достижения какой-либо цели, решения конкретной задачи.

Методы психологии – совокупность способов и приемов изучения психических явлений.

Методики исследования психологических явлений – воплощение психологического метода (методов) в соответствии с целями и задачами конкретного исследования.

Организационные методы – группа методов психологии, которые определяют способ организации психологического исследования.

Эмпирические методы (методы сбора первичной информации) – группа методов психологии, позволяющих получить первичные данные об изучаемом явлении.

Методы обработки данных – группа статистических методов, позволяющих произвести количественную обработку первичной информации.

Методы интерпретации – различные приёмы объяснения выявленных в результате статистической обработки данных закономерностей и их сопоставление с ранее установленными фактами.

Методы психологического воздействия – специфические приёмы влияния на психические явления с целью их изменения в соответствии с поставленной целью.

Эксперимент (от лат. experimentum – проба, опыт) – один из основных методов сбора первичной информации, характеризующийся тем, что исследователь планомерно манипулирует одной или несколькими переменными (или факторами) и фиксирует сопутствующие изменения в проявлении изучаемого явления.

Наблюдение – один из основных методов сбора первичной информации, состоящий в систематическом и целенаправленном восприятии и фиксировании психических явлений в определенных условиях.

Тестирование (психодиагностический метод) (от англ. test – опыт, проба) – один из методов сбора первичной информации, характеризующийся предъявлением испытуемым системы заданий, позволяющих измерить уровень развития определенного психического явления.

Персоналия



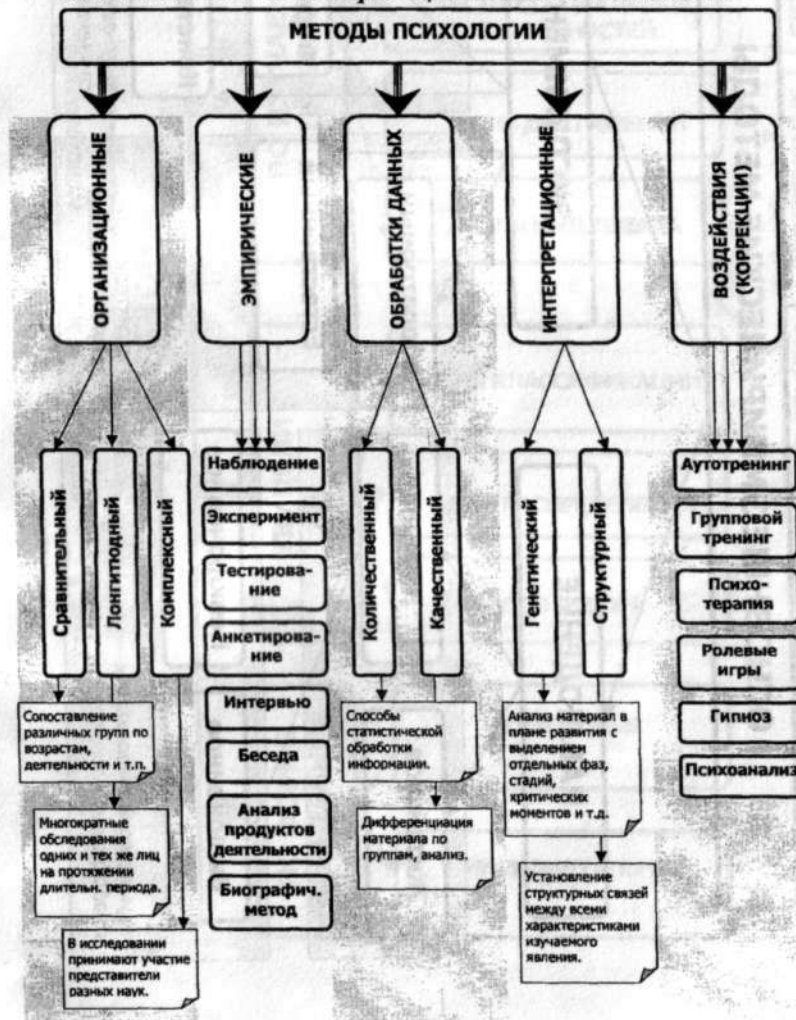
Фрэнсис Гальтон (1822 – 1911) – английский психолог. Первым разработал учение о существовании индивидуально-психологических различий между людьми – дифференциальную психологию. Создал статистические методы, ставшие основой факторного анализа, широко применяемого в современной психологии.

Альфред Бине (1857 – 1911) – французский психолог.

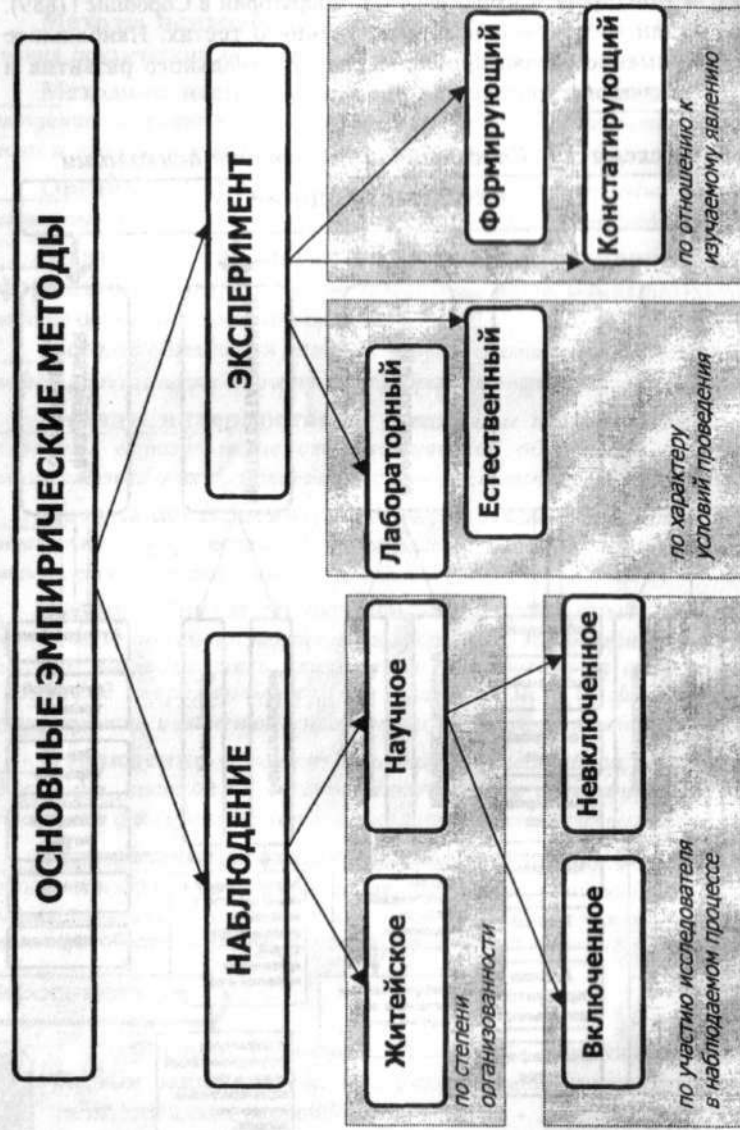
Основатель экспериментальной психологии во Франции и первой в этой стране психологической лаборатории в Сорбонне (1889). Один из основоположников учения о тестах. Наибольшее внимание уделял проблеме интеллектуального развития и диагностике уровня этого развития.



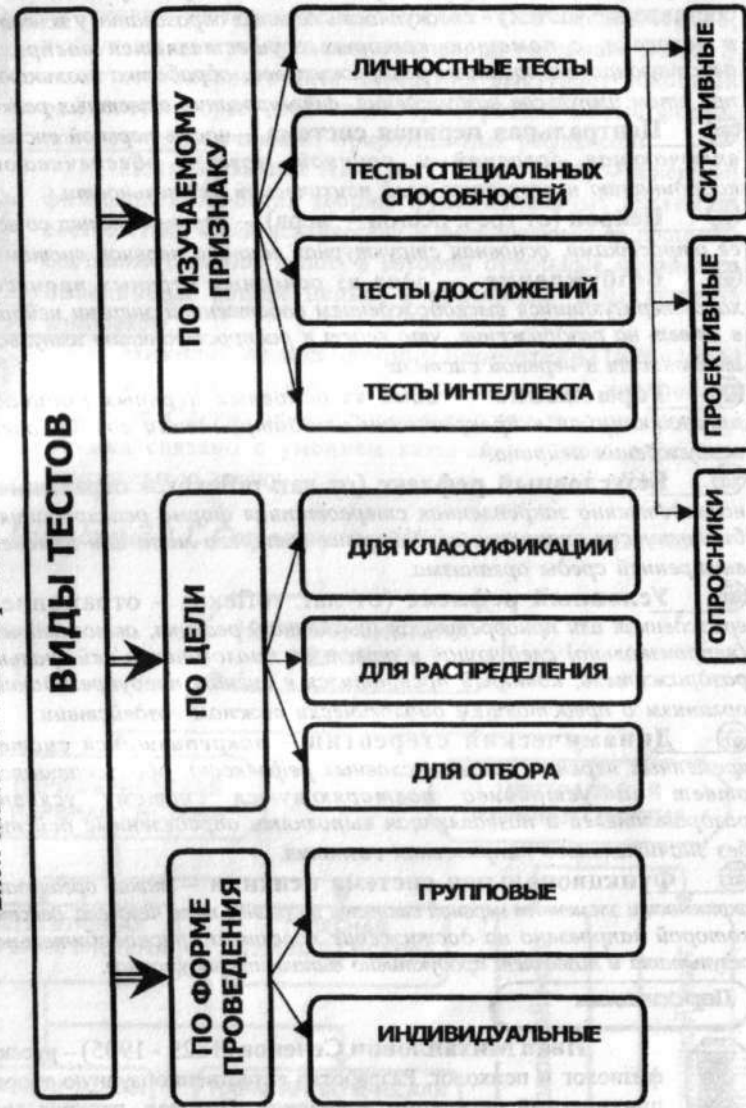
Блок-схема 3.1. Классификация методов психологии



Блок-схема 3.2. Характеристика методов наблюдения и эксперимента



Блок-схема 3.3. Классификация метода тестирования



Тема 4. Естественно-научные основы психологии

Нервная система (от греч. neuron – нерв и systema – целое, составление частей) – совокупность нервных образований у животных и человека, с помощью которых осуществляется восприятие действующих на организм раздражителей, обработка возникающих при этом импульсов возбуждения, формирование ответных реакций.

Центральная нервная система – часть нервной системы, включающая головной и спинной мозг и обеспечивающая координацию и регуляцию всей психической деятельности.

Нейрон (от греч. neuron – нерв) – нервная клетка со всеми ее отростками, основная структурная единица нервной системы.

Возбуждение – один из основных нервных процессов, характеризующийся высвобождением собственной энергии нейроном в ответ на раздражение, что ведет к распространению импульсной активности в нервной системе.

Торможение – один из основных нервных процессов, проявляющийся в прекращении или затруднении возникновения возбуждения нейрона.

Безусловный рефлекс (от лат. reflexus – отражение) – наследственно закрепленная стереотипная форма реагирования на биологически значимые воздействия внешнего мира или изменения внутренней среды организма.

Условный рефлекс (от лат. reflexus – отражение) – врожденная или приобретенная (выученная) реакция, автоматически (непроизвольно) следующая в ответ на биологически нейтральный раздражитель, который превратился в сигнал, предупреждающий организм о предстоящем биологически важном воздействии.

Динамический стереотип – закрепившаяся система временных нервных связей (условных рефлексов), образовавшаяся в ответ на устойчиво повторяющуюся систему условных раздражителей и позволяющая выполнять определенные действия без значительного напряжения сознания.

Функциональная система психики – такая организация активности элементов нервной системы и органов тела человека, действие которой направлено на достижение полезного приспособительного результата и позволяет продуктивно выполнять задуманное.

Персоналии



Иван Михайлович Сеченов (1829 - 1905) – русский физиолог и психолог. Разработал естественнонаучную теорию психической регуляции поведения. Показал, что все акты сознательной и бессознательной психической жизни по своей структуре рефлекторны.

Иван Петрович Павлов (1849 - 1936) – русский физиолог. Разработал учение о высшей нервной деятельности. Доказал, что высшим интегратором всех процессов жизнедеятельности, включая психические, выступают центры больших полушарий головного мозга. В качестве основного акта поведения выступает условный рефлекс, который позволяет приобретать новые формы поведения, отличные от врожденных рефлексов.



Петр Кузьмич Анохин (1898 - 1974) – советский физиолог. Разработал теорию функциональных систем. В соответствии с ней психические и физиологические процессы составляют единое целое, в котором отдельные механизмы объединены общей целью в совместно действующие комплексы.



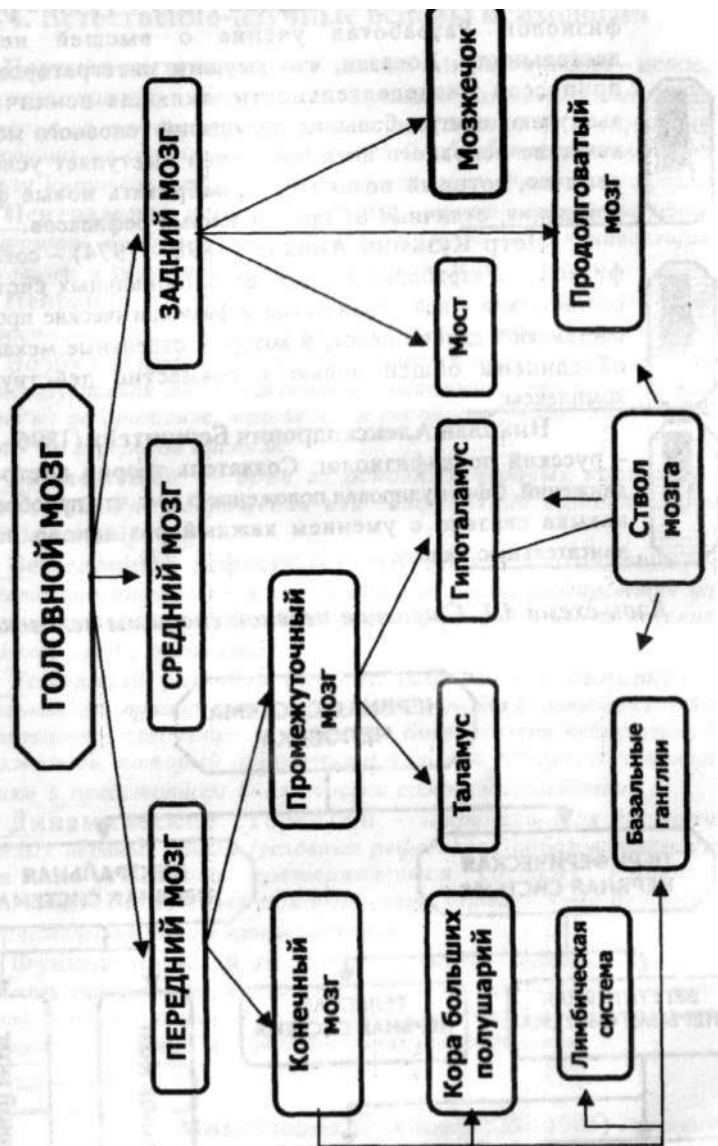
Николай Александрович Бернштейн (1896 - 1966) – русский психофизиолог. Создатель теории построения движений. Сформулировал положение о том, что приобретение навыка связано с умением каждый раз заново решать двигательную задачу.



Блок-схема 4.1. Строение нервной системы человека



Блок-схема 4.2. Основные структуры головного мозга



Блок-схема 4.3. Особенности и виды безусловных рефлексов



Блок-схема 4.4. Особенности и виды условных рефлексов



Тема 5. Развитие психики и сознания

Филогенез – (от греч. phyle – род, племя, вид и genos – происхождение) – историческое формирование группы организмов. В психологии – процесс возникновения и исторического развития психики и поведения животных, а также процесс возникновения и эволюция форм сознания в ходе истории человечества.

Онтогенез – (от греч. gentos – сущее и genos – рождение, происхождение) – процесс развития индивидуального организма. В психологии – формирование основных структур психики индивида в течение жизни.

Научение – процесс и результат приобретения индивидуального опыта. Путем научения может приобретаться любой опыт у человека и новые формы поведения у животных.

Импринтинг (от англ. imprint – запечатлевать) – специфическая форма научения у высших позвоночных, которая характеризуется запуском «готовых» (запечатленных) с рождения форм поведения под влиянием какого-либо внешнего стимула.

Инстинкт (от лат. instinctus побуждение) – совокупность врожденных компонентов поведения и психики животных и человека.

Навык – действие, сформированное путем повторения, характеризующееся высокой степенью освоения и отсутствием поэлементной регуляции и контроля.

Интеллект – относительно устойчивая структура умственных способностей индивида.

Интеллект животных – высшая форма психической деятельности животных (обезьян и ряда других высших позвоночных), отличающаяся отражением отношений и связей (ситуаций), а также нестандартным решением сложных задач различными способами.

Психическое отражение – самый сложный и наиболее развитый вид отражения, характеризующийся избирательностью, целенаправленностью и способностью порождать как чувственные образы, так и образы логического мышления.

Высшие психические функции – сложные, прижизненно формирующиеся системные психические процессы, социальные по своему происхождению.

Персоналии



Чарльз Роберт Дарвин (1809 - 1882) – английский естествоиспытатель. Создатель эволюционного учения о происхождении видов путем естественного отбора. Это учение способствовало утверждению в психологии объективного метода и принципа развития.

Эдвард Ли Торндайк (1874 - 1949) – американский психолог. Разработал методику исследования поведения животных при помощи «проблемных ящиков» (ящики с секретом, механизм которого должно «открыть» само животное). Результаты исследований позволили ученому заключить, что животное действует методом «проб, ошибок и случайного успеха». Своими исследованиями подготовил возникновение бихевиоризма.



Александр Романович Лурия (1902 - 1977) – советский психолог, основоположник нейропсихологии в СССР. Всемирную славу принесли работы по изучению аффективных реакций человека на стрессовые ситуации. Участвовал в разработке культурно-исторической теории. Основное внимание уделил экспериментальному исследованию мозговой локализации высших психических функций.

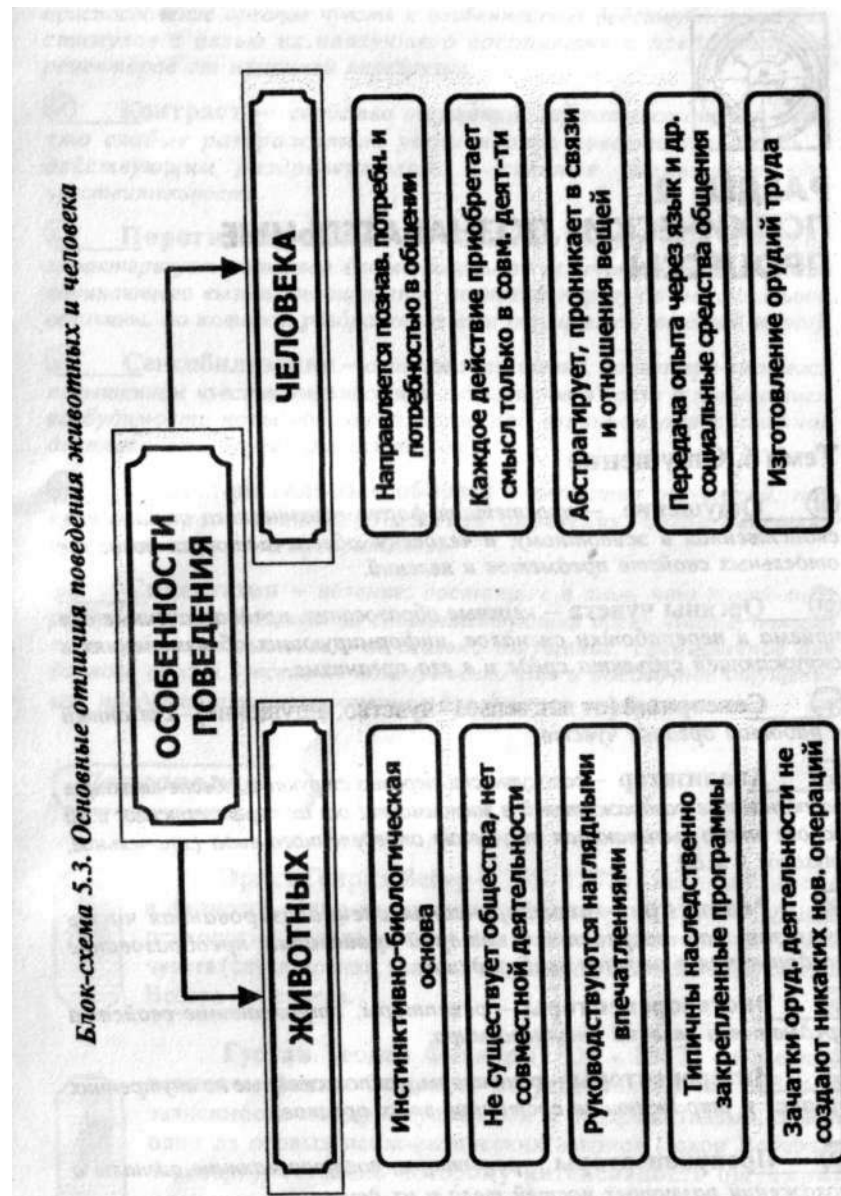


Блок-схема 5.1. Историческое развитие психики и сознания



Блок-схема 5.2. Стадии и уровни развития психики и поведения животных (по А.Н. Леонтьеву и К.Э. Фабри)

СТАДИИ И УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ПСИХИКИ	ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ	ВИДЫ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ
I. СТАДИЯ ЭЛЕМЕНТАРНОЙ СЕНСОРНОЙ ПСИХИКИ		
А. НИЗШИЙ УРОВЕНЬ. Примитивные элементы чувствительности. Развитая раздражимость.	Четкие реакции на биологически значимые свойства среды через изменение скорости и направления движений. Слабая пластичность поведения. Несформированная способность реагирования на биологически нейтральные, лишённые жизненного значения свойства среды. Слабая, нецеленаправленная двигательная активность.	Простейшие. Многие многоклеточные организмы, живущие в водной среде.
Б. ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ. Наличие ощущений. Появление важнейшего органа манипулирования – челюстей. Способность к формированию элементарных условных рефлексов.	Четкие реакции на биологический нейтральный раздражитель. Развитая двигательная активность (ползание, рытье в грунте, плавание с выходом из воды на сушу). Способность избегать неблагоприятных условий среды, вести активный поиск положительных раздражителей. Индивидуальный опыт и научение играют наибольшую роль. Главное значение в поведении играют жесткие врожденные программы.	Высшие (кольчатые) черви, брюхоногие моллюски (улитки), некоторые другие беспозвоночные.
II. СТАДИЯ ПЕРЦЕПТИВНОЙ ПСИХИКИ		
А. НИЗКИЙ УРОВЕНЬ. Отражение внешней действительности в форме образов предметов. Интеграция, объединение воздействующих свойств в целостный образ вещи. Главный орган манипулирования – челюсти.	Формирование двигательных навыков. Преобладают ригидные, генетически запрограммированные компоненты. Двигательные способности весьма сложны и разнообразны (ныряние, ползание, ходьба, бег, прыжки, лазанье, полет и др.). Активный поиск положительных раздражителей, избегание отрицательных (вредных), развитое защитное поведение.	Рыбы и другие низшие позвоночные, а также (отчасти) некоторые высшие беспозвоночные (членистоногие и головоногие моллюски). Насекомые.
Б. ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ. Элементарные формы мышления (решение задач). Складывание определенной «картины мира».	Высокоразвитые инстинктивные формы поведения. Способность к научению.	Высшие позвоночные (птицы и некоторые млекопитающие).
В. НАИВЫСШИЙ УРОВЕНЬ Выделение в практич. деятельности особой, ориентировочно-исследовательской подготовительной фазы. Способность решать одну и ту же задачу разными методами. Перенос однажды найденного принципа решения задачи в новые условия. Создание и использование в деятельности примит. орудий. Способность к познанию окруж. действительности независимо от наличия биолог. потребн-	Выделение специализированных органов манипулирования: лап и рук. Развитие исследовательских форм поведения с широким использованием ранее приобретенных знаний, умений и навыков.	Обезьяны, некоторые другие высшие позвоночные (собаки, дельфины).





РАЗДЕЛ 2. ПСИХИЧЕСКИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

Тема 6. Ощущение

Ощущение – простейшая форма психического отражения, свойственная и животному, и человеку, обеспечивающая познание отдельных свойств предметов и явлений.

Органы чувств – нервные образования, предназначенные для приема и переработки сигналов, информирующих об изменениях в окружающей субъекта среде и в его организме.

Сенсорный (от лат. sensus - чувство, ощущение) – связанный с работой органов чувств.

Анализатор – совокупность нервных структур, обеспечивающая распознавание раздражителей в зависимости от их характеристик и на основе этого вызывающая ощущение определенного вида (зрительное, слуховое и т.д.).

Рецептор – периферическая специализированная часть анализатора, посредством которой происходит преобразование раздражения в нервное возбуждение.

Экстерорецепторы – рецепторы, отражающие свойства предметов и явлений внешнего мира.

Интерорецепторы – рецепторы, расположенные на внутренних органах и отражающие состояние этих органов.

Проприоцепторы – рецепторы, воспринимающие сигналы о положении различных частей тела и их движении.

Адаптация – свойство ощущений, которое отражает приспособление органов чувств к особенностям действующих на них стимулов с целью их наилучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней перегрузки.

Контраст – свойство ощущений, характеризующееся тем, что слабые раздражители увеличивают чувствительность к действующим раздражителям, а сильные уменьшают эту чувствительность.

Пороги ощущений – свойство ощущений, которое характеризует интервал от минимальной величины раздражителя, начинающего вызывать ощущение (нижний порог) до максимальной величины, до которой раздражение еще ощущается (верхний порог).

Сенсбилизация – свойство ощущений, характеризующееся повышением чувствительности анализаторов в связи с повышением возбудимости коры головного мозга под влиянием одновременной деятельности других анализаторов.

Последовательные образы – свойство ощущений, при котором происходит продолжение ощущения, когда действие раздражителя уже прекратилось.

Синестезия – явление, состоящее в том, что какой-либо раздражитель, действуя на соответствующий орган чувств, помимо воли субъекта вызывает не только ощущение, специфичное для данного органа чувств, но одновременно еще и добавочное ощущение или представление, характерное для другого органа чувств.

Персоналии

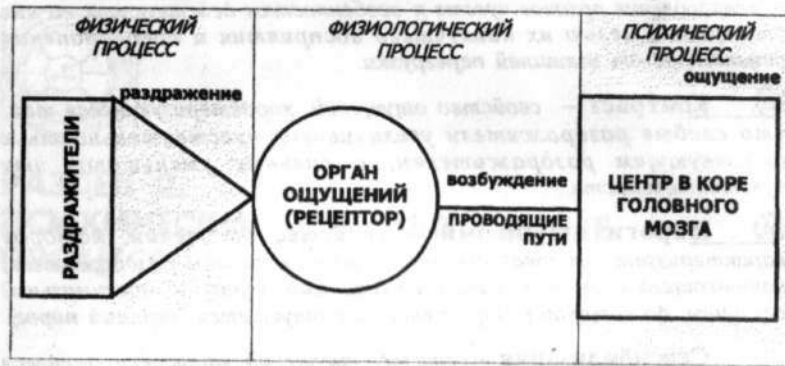


Эрнст Генрих Вебер (1795 - 1878) – немецкий анатом и физиолог. Один из основоположников экспериментальной психологии. Исследования физиологии некоторых органов чувств (слуха, зрения, кожных ощущений) легли в основу закона Вебера – Фехнера.



Густав Теодер Фехнер (1801 - 1887) – немецкий психолог, физик. Опираясь на установленную Вебером зависимость между ощущениями и раздражителями, вывел один из первых психофизических законов (закон Вебера – Фехнера), согласно которому интенсивность ощущения пропорциональна логарифму интенсивности раздражителя.

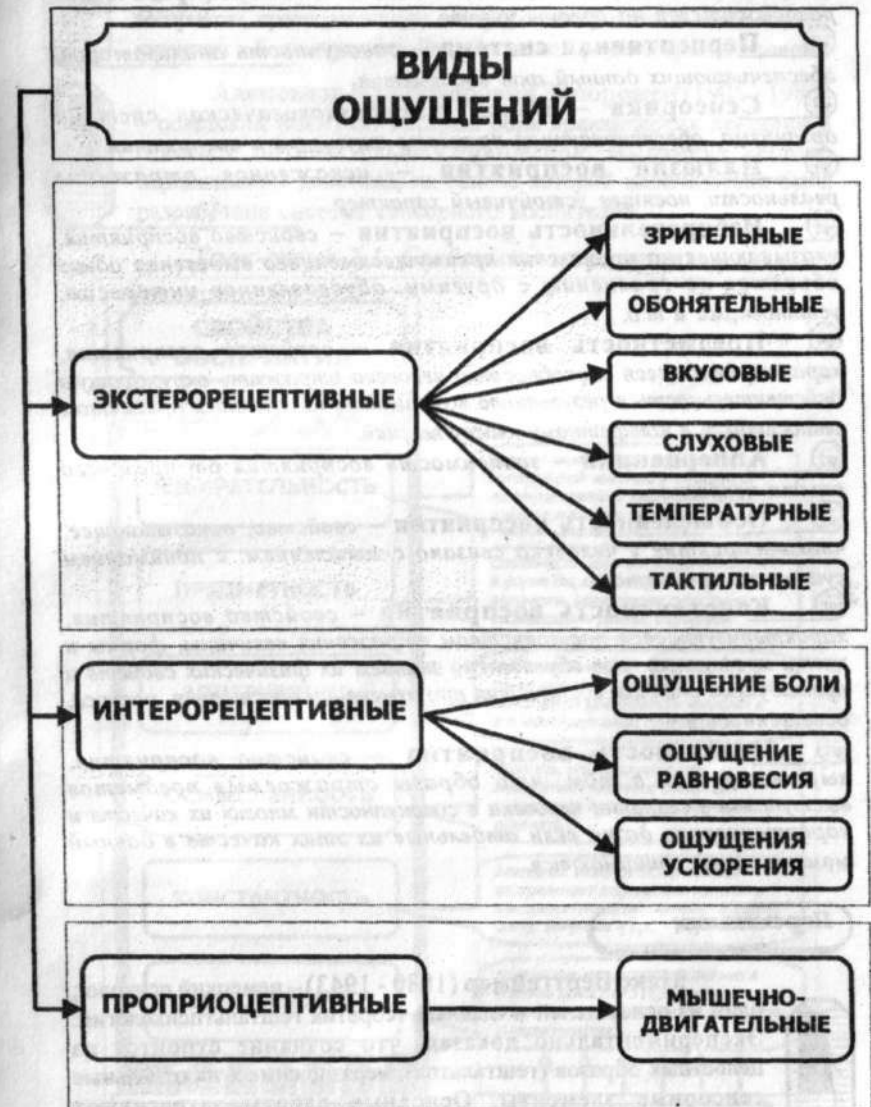
Блок-схема 6.1. Возникновение ощущений



Блок-схема 6.2. Свойства ощущений



Блок-схема 6.3. Виды ощущений



Тема 7. Восприятие

Восприятие – целостное отражение предметов и явлений, возникающее при непосредственном воздействии физических раздражителей на органы чувств.

Перцептивная система – совокупность анализаторов, обеспечивающих данный акт восприятия.

Сенсорика – общая психофизиологическая система организма, обеспечивающая процессы ощущения и восприятия.

Иллюзии восприятия – искаженное отражение реальности, носящее устойчивый характер.

Избирательность восприятия – свойство восприятия, указывающее на проявление преимущественного выделения одних объектов по сравнению с другими, обусловленное интересом, установками и т.д.

Предметность восприятия – свойство восприятия, характеризующееся способностью человека отражать окружающую действительность в результате воздействия конкретных предметов, относящихся к конкретному классу явлений.

Апперцепция – зависимость восприятия от прежнего опыта человека.

Осмысленность восприятия – свойство, показывающее, что восприятие у человека связано с мышлением, с пониманием сущности предмета.

Константность восприятия – свойство восприятия, характеризующееся постоянством отражения величины, формы и цвета предметов, что обусловлено знанием их физических свойств и предыдущим опытом восприятия при изменении расстояния, ракурса, освещенности.

Целостность восприятия – свойство восприятия, выражающееся в том, что образы отражаемых предметов выступают в сознании человека в совокупности многих их качеств и характеристик, даже если отдельные из этих качеств в данный момент не воспринимаются.

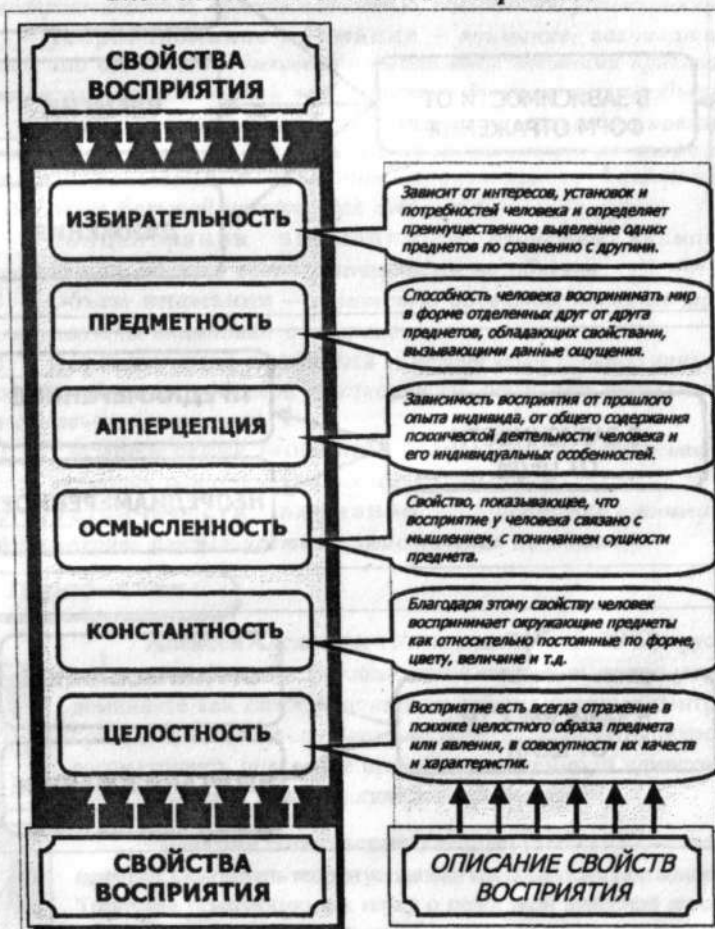
Персоналия

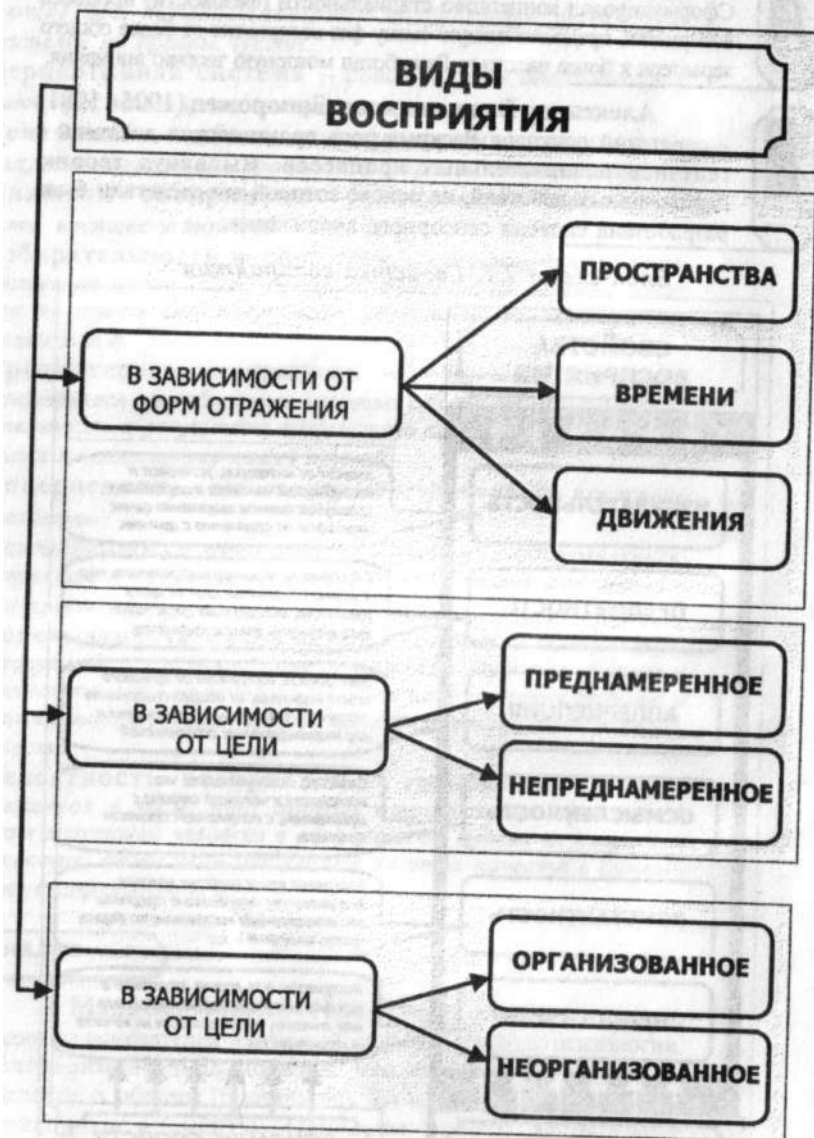
Макс Вертгеймер (1880 - 1943) – немецкий психолог, один из основателей и главный теоретик гештальтпсихологии. Экспериментально доказал, что сознание строится из целостных образов (гештальтов), неразложимых на отдельные сенсорные элементы. Основные работы затрагивают проблемы восприятия и мышления.

Николай Николаевич Ланге (1858 - 1921) – русский психолог, один из основателей экспериментальной психологии в России. Сформулировал концепцию стадильности (фазовости) процесса восприятия, предполагающую смену фаз восприятия от более общего характера к более частному. Разработал моторную теорию внимания.

Александр Владимирович Запорожец (1905 - 1981) – советский психолог. Раскрыл роль практических действий в генезисе познавательных процессов. Выдвинул теорию перцептивных действий, на основе которой впоследствии была разработана система сенсорного воспитания.

Блок-схема 7.1. Свойства восприятия





Тема 8. Внимание

Внимание – психический познавательный процесс, характеризующийся направленностью и сосредоточенностью субъекта в данный момент времени на каком-либо реальном или идеальном объекте.

Доминанта – физиологическая основа внимания, характеризующаяся возникновением в коре головного мозга временно господствующего очага возбуждения. Учение о доминанте было разработано А.А. Ухтомским.

Произвольное внимание – внимание, которое возникает в результате сознательных усилий человека и характеризуется целенаправленностью, организованностью, повышенной устойчивостью.

Непроизвольное внимание – внимание, возникающее независимо от сознания человека и вызываемое внешними причинами – интенсивностью, новизной, необычностью, динамичностью объекта.

Послепроизвольное внимание – внимание, которое характеризуется непроизвольным сосредоточением на предмете, который раньше был объектом произвольного внимания и представлял большой интерес для субъекта.

Концентрация внимания – свойство внимания, отражающее степень сосредоточенности на объекте.

Объем внимания – количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно.

Переключение внимания – намеренный перенос внимания с одного объекта на другой (осознанность отличает переключение от отвлечения внимания).

Распределение внимания – способность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов.

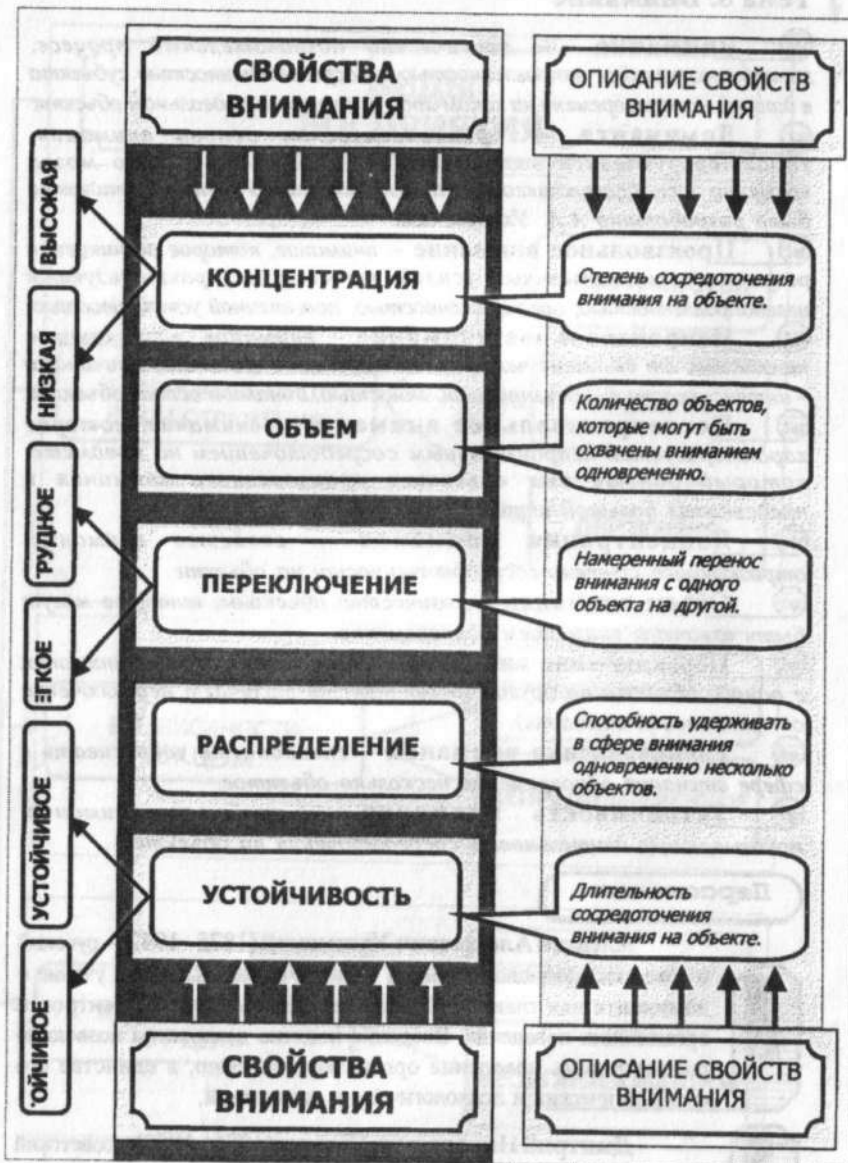
Устойчивость внимания – свойство внимания, показывающее длительность сосредоточения на объекте.

Персоналии

Алексей Алексеевич Ухтомский (1875-1942) – русский и советский физиолог. Развивая идеи Сеченова, выдвинул учение о доминанте как главном принципе работы нервных центров и организации поведения. Введение понятие доминанты позволило рассматривать поведение организма системно, в единстве его физиологических и психологических проявлений.

Дмитрий Николаевич Узнадзе (1886-1950) – советский психолог. Основатель теории установки как общепсихолог. концепции. Трактовал психологию как науку о целостной духовной личности, мотивы и поступки которой могут носить неосознаваемый характер.

Блок-схема 8.1. Свойства внимания



Блок-схема 8.2. Виды внимания



Тема 9. Память *MR CD*

Память – психический познавательный процесс, заключающийся в запоминании и сохранении и воспроизведении информации.

Запоминание – процесс памяти, направленный на закрепление в психике новой информации путем связывания ее с уже приобретенным ранее знанием.

Сохранение – процесс памяти, характеризующийся удержанием в памяти полученной информации в течение относительно длительного периода времени.

Воспроизведение – процесс памяти, в результате которого происходит актуализация в психике закрепленной ранее информации.

Механическая память – память, основанная на запоминании материала без его осмысливания.

Логическая память – вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей.

Мнемоника – система различных приемов, облегчающих запоминание и увеличивающих объем памяти путем образования дополнительных ассоциаций.

Реминисценция – отсроченное воспроизведение ранее воспринятого, казавшегося забытым.

Эйдети́зм – зрительная память, долго сохраняющая яркий образ со всеми деталями воспринятого.

Амнезия – нарушение памяти, возникающее при различных локальных поражениях мозга.

Персоналии

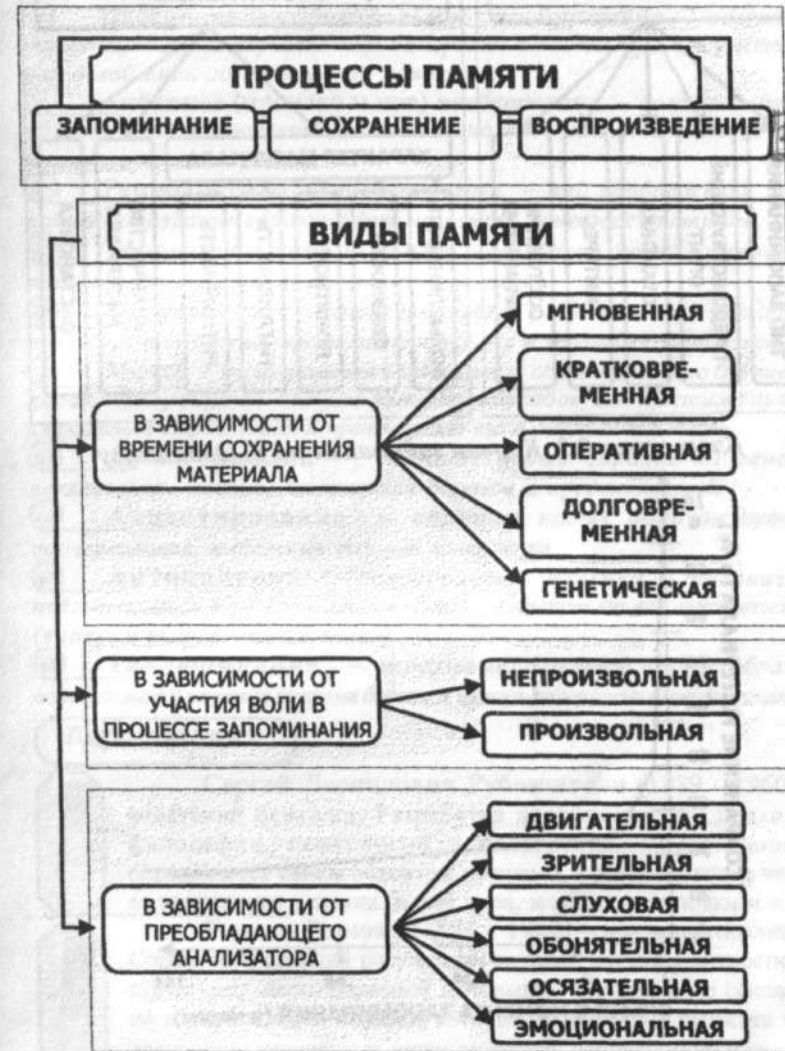
Герман Эббингауз (1850 - 1909) – немецкий психолог. Экспериментально изучал психические процессы (ощущение, восприятие, память). Вывел «кривую забывания», показывающую, что наибольший процент забытого материала падает на период, следующий непосредственно за заучиванием.

Блюма Вульфовна Зейгарник (1900 - 1988) – советский психолог. Определила зависимость продуктивности запоминания от динамики потребностей субъекта («завершенности» действий), получившего известность в психологии как «эффект Зейгарник».

Теодюль Арман Рибо (1839 - 1916) – французский психолог. Установил закон обратного развития памяти: при потерях памяти в первую очередь страдают наиболее сложные и недавно полученные впечатления; при восстановлении памяти идет обратный процесс – от восстановления простых и старых воспоминаний к сложным и недавним.

Анатолий Александрович Смирнов (1894 - 1980) – советский психолог. Обнаружил взаимосвязь между произвольным и непроизвольным запоминанием, показал зависимость продуктивности последнего от места запомиаемого в структуре деятельности, раскрыл взаимодействия между памятью и другими психическими процессами.

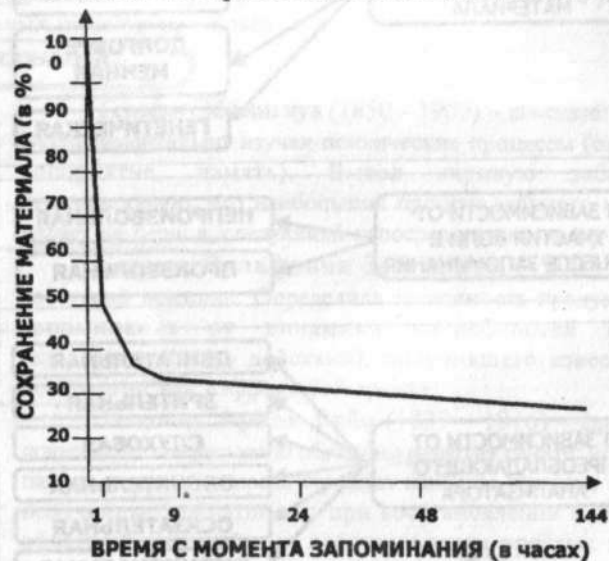
Блок-схема 9.1. Процессы и виды памяти



Блок-схема 9.2. Причины, влияющие на продуктивность памяти



Блок-схема 9.3. Кривая забывания по Г. Эббингаузу



Тема 10. Представление и воображение

Представление – процесс воспроизведения конкретных образов предметов и явлений внешнего мира, которые ранее воздействовали на наши органы чувств.

Воображение – процесс преобразующего психического отражения, состоящего в создании образов на основе ранее сформированных представлений.

Пассивное (непроизвольное) воображение – создание новых образов без определенных намерений человека, при отсутствии или ослаблении сознательного контроля.

Активное (произвольное) воображение – создание новых образов в соответствии с сознательно поставленной задачей и с помощью волевых усилий.

Репродуктивное воображение – вид воображения, при котором создание образов идет на основе ранее воспринятого.

Творческое воображение – создание новых образов в процессе творческой деятельности человека.

Творчество – деятельность, результатом которой выступает создание новых материальных и духовных ценностей.

Мечта – эмоциональный и конкретный образ желаемого будущего, характеризующийся слабым знанием способов его достижения и страстным стремлением к претворению его в действительность.

Агглютинация – создание новых образов на основе «склеивания» частей, имеющих образы и представлений.

Акцентирование – создание новых образов путем подчеркивания, выделения тех или иных черт.

Антиципация – способность психики и организма подготовиться к реакции на какое-либо событие до его наступления («опережающее отражение»).

Галлюцинация – нереальные, фантастические образы, возникающие у человека во время болезней, влияющих на состояние его психики.

Персоналии

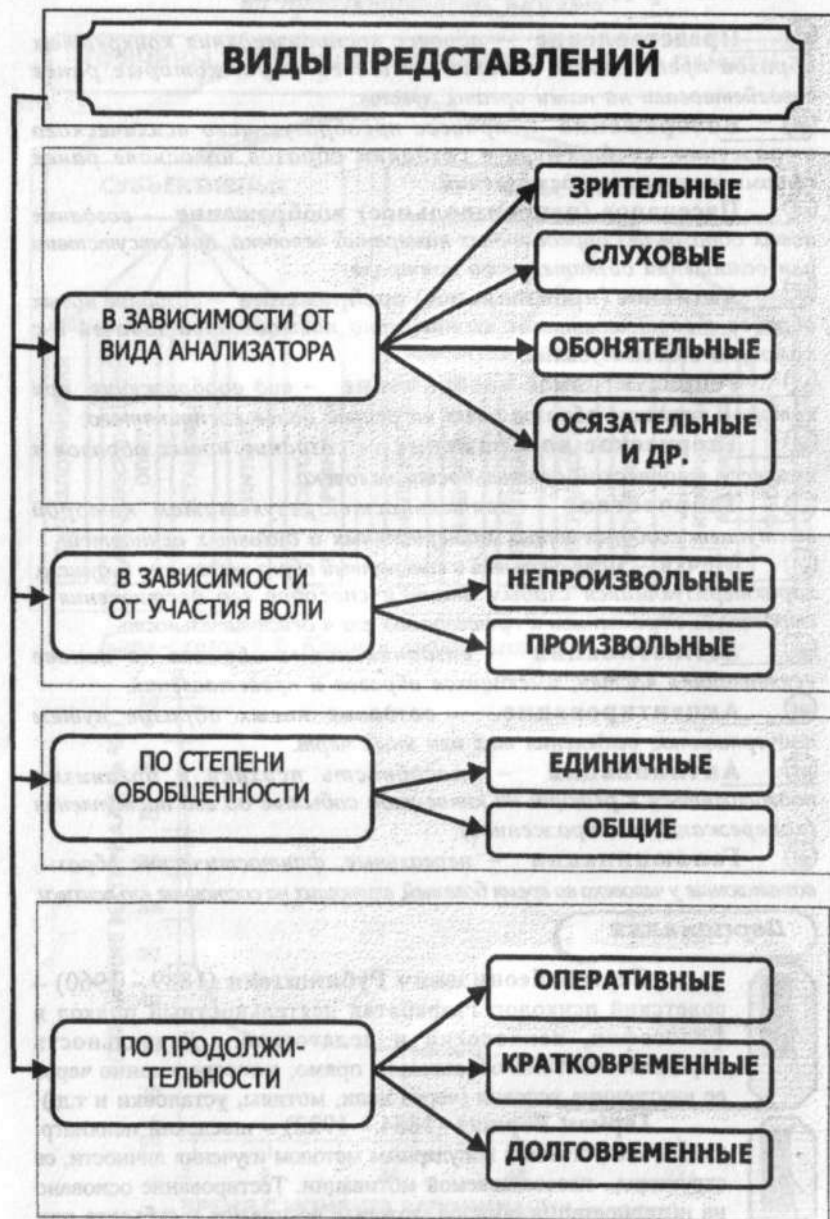


Сергей Леонидович Рубинштейн (1889 - 1960) – советский психолог. Разработал деятельностный подход в философии, психологии и педагогике. Деятельность определяется своим объектом не прямо, а опосредованно через ее внутренние условия (через цели, мотивы, установки и т.д.)



Герман Роршах (1884 - 1922) – шведский психиатр. Создал тест, ставший популярным методом изучения личности, ее структуры, неосознаваемой мотивации. Тестирование основано на интерпретации образов, которые возникают у субъекта при восприятии чернильных пятен различной конфигурации и цвета.

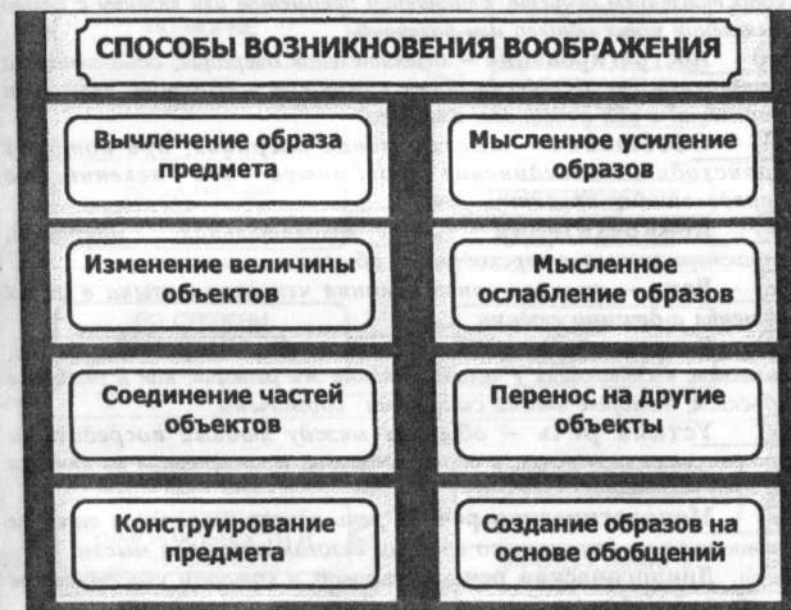
Блок-схема 10.1. Виды представлений



Блок-схема 10.2. Виды воображения



Блок-схема 10.3. Способы возникновения воображения



Тема 11. Мышление и речь

Мышление – процесс познавательной деятельности индивида, характеризующийся обобщенным и опосредствованным отражением действительности.

Понятие – одна из логических форм мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов.

Суждение – одна из логических форм мышления, в которой выражается связь между двумя понятиями.

Умозаключение – форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод. Различают умозаключение индуктивное, дедуктивное, по аналогии.

Аналогия – умозаключение, в котором вывод делается на основании частичного сходства между явлениями, без достаточного исследования всех условий.

Анализ – мыслительная операция, при которой происходит расчленение сложного объекта на составляющие части.

Синтез – мыслительная операция, заключающаяся в соединении различных частей, элементов, сторон объекта в единое целое.

Сравнение – мыслительная операция, характеризующаяся сопоставлением свойств, отношений предметов или явлений с целью выявления у них общего или различий.

Абстрагирование – мыслительная операция, основанная на отвлечении от несущественных признаков предметов, явлений и выделении в них основного, главного.

Обобщение – мыслительная операция, при которой происходит объединение предметов или явлений по определенному признаку.

Конкретизация – мыслительная операция, характеризующаяся переходом от общего к конкретному.

Речь – процесс использования человеком языка в целях общения с другими людьми.

Вторая сигнальная система – система речевых знаков, символов, вызывающих у человека такие же реакции, как и реальные объекты, которые этими символами обозначены.

Устная речь – общение между людьми посредством произнесения слов вслух, с одной стороны, и восприятия их людьми на слух – с другой.

Монологическая речь – речь одного человека, в течение относительно длительного времени излагающего свои мысли.

Диалогическая речь – разговор, в котором участвуют не менее двух собеседников.

Персоналии

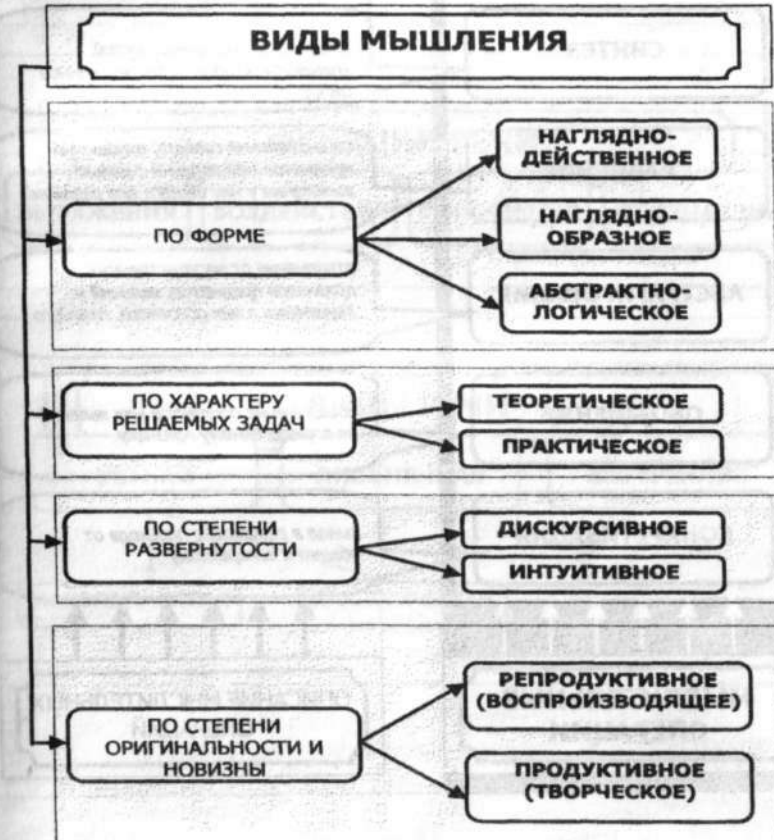


Жан Пиаже (1896 - 1980) – швейцарский психолог. Создатель операциональной концепции интеллекта и генетической эпистемологии. Развитие интеллекта, по мнению ученого, проходит ряд стадий – стадию сенсомоторного интеллекта, стадию конкретных операций и стадию формальных операций.

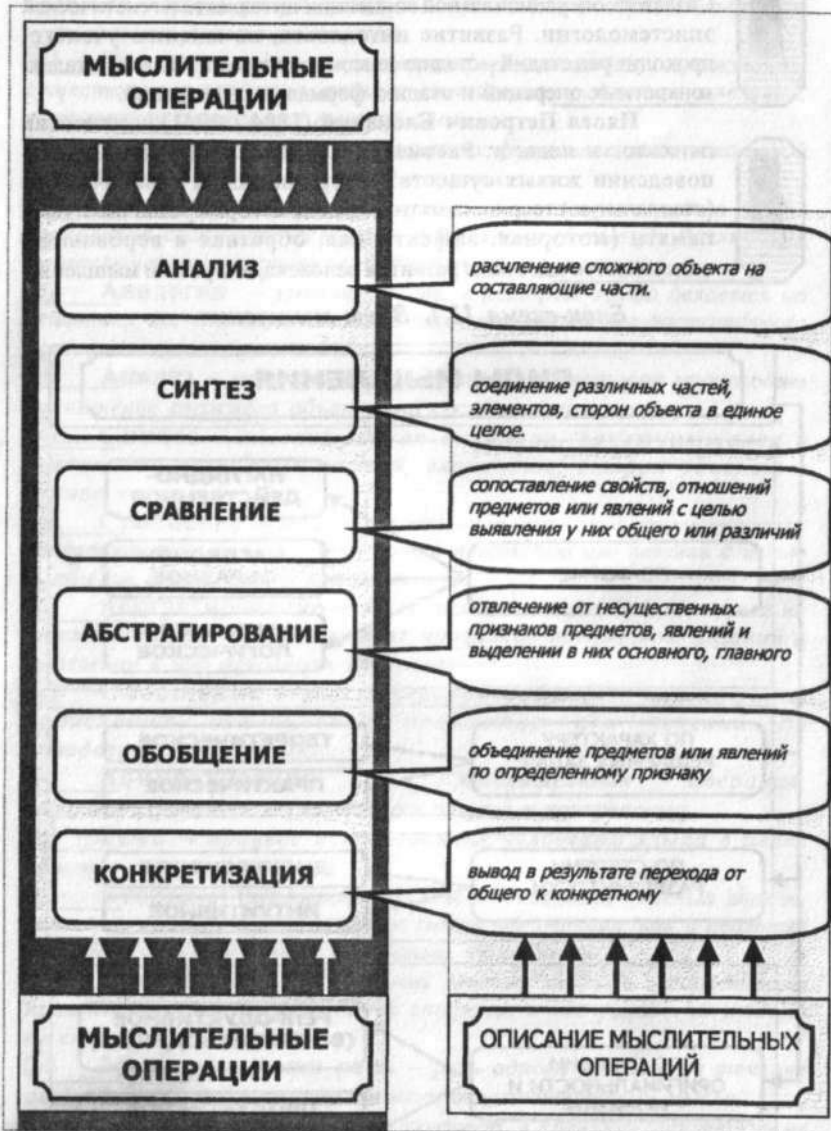


Павел Петрович Блонский (1884 - 1941) – советский психолог и педагог. Рассматривал психологию как науку о поведении живых существ. Сформулировал генетическую (стадиальную) теорию памяти, согласно которой различные виды памяти (моторная, аффективная, образная и вербальная) описываются как этапы развития человека, его речи и мышления.

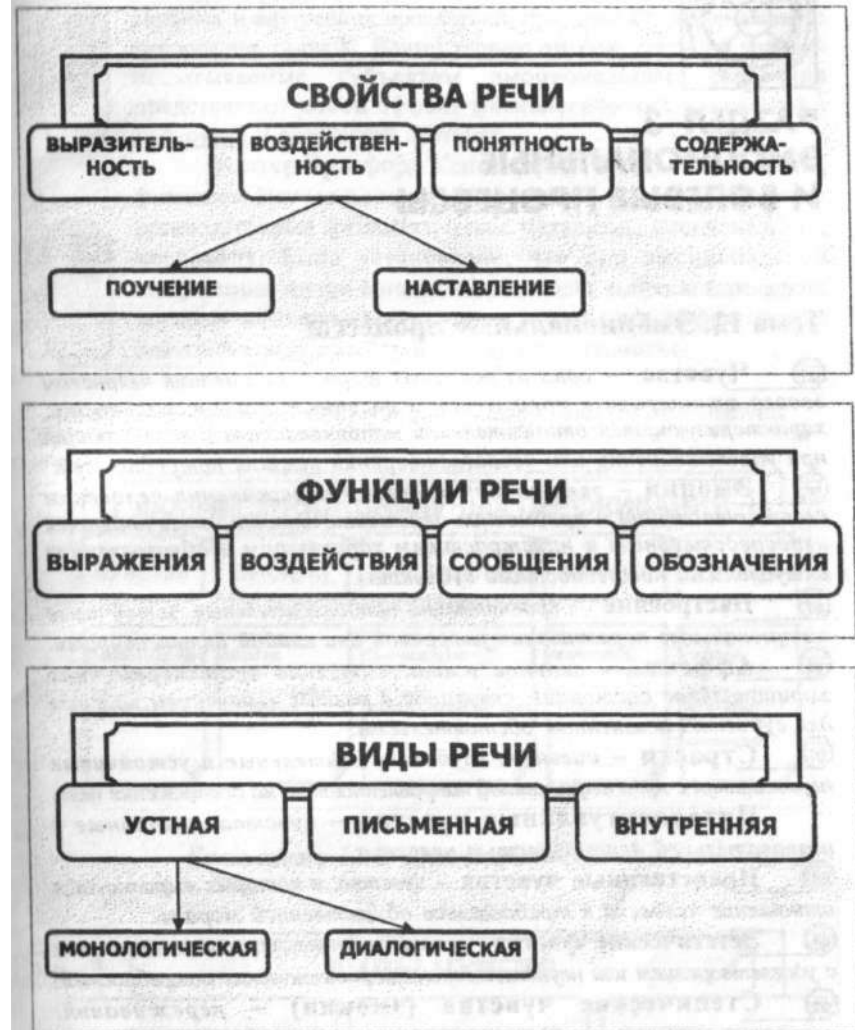
Блок-схема 11.1. Виды мышления



Блок-схема 11.2. Мыслительные операции



Блок-схема 11.3. Свойства, функции и виды речи





РАЗДЕЛ 3. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ

Тема 12. Эмоциональные процессы

Чувства – одна из основных форм переживания человеком своего отношения к предметам и явлениям действительности, характеризующаяся относительной устойчивостью и возникающая при удовлетворении или неудовлетворении высших потребностей.

Эмоции – элементарная форма переживания человеком своего отношения к предметам действительности, отличающаяся непосредственным и пристрастным характером и обусловленная актуальными потребностями субъекта.

Настроение – сравнительно продолжительные, устойчивые эмоциональные переживания умеренной или слабой интенсивности.

Аффект – сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств.

Страсти – сильные, глубокие, длительные и устойчивые переживания с ярко выраженной направленностью на достижение цели.

Интеллектуальные чувства – чувства, связанные с познавательной деятельностью человека.

Нравственные чувства – чувства, в которых выражается отношение человека к требованиям общественной морали.

Эстетические чувства – чувства, возникающие у человека в связи с удовлетворением или неудовлетворением эстетических потребностей.

Стенические чувства (эмоции) – переживания, повышающие активность деятельности человека.

Астенические чувства (эмоции) – переживания, снижающие активность деятельности человека.

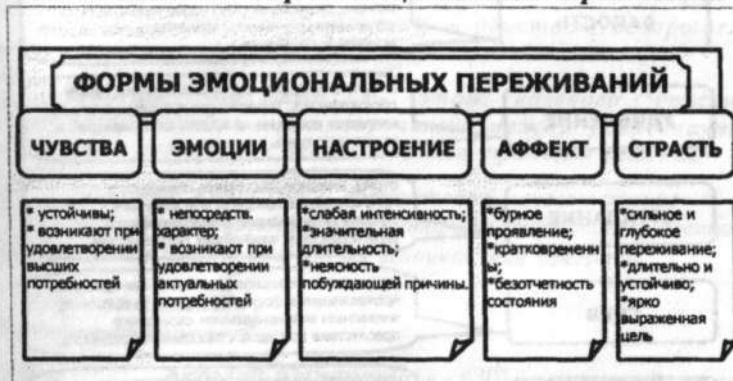
Эмпатия – процесс сопереживания, включения в эмоциональное состояние другого человека, способность понять переживания другого.

Персоналии

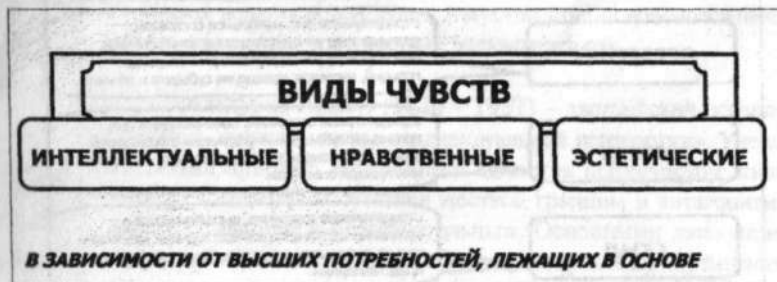
Уильям Джеймс (1842 - 1910) – американский психолог и философ. Стремясь трактовать психику в единстве ее внешних и внутренних проявлений, предложил (одновременно с датским анатомом К. Ланге) теорию эмоций, согласно которой испытываемые субъектом эмоциональные состояния представляют собой эффект физиологических изменений в мышечной и сосудистой системах.

Уолтер Брэдфорд Кенон (1871 - 1945) – американский физиолог. Изучая влияние аффектов на работу внутренних органов, открыл физиологические механизмы эмоционального поведения. Было установлено, что при эмоциональном возбуждении внутри организма происходят выбросы адреналина, который мобилизует внутренние органы для эффективных действий в условиях, угрожающих существованию.

Блок-схема 12.1. Формы эмоциональных переживаний



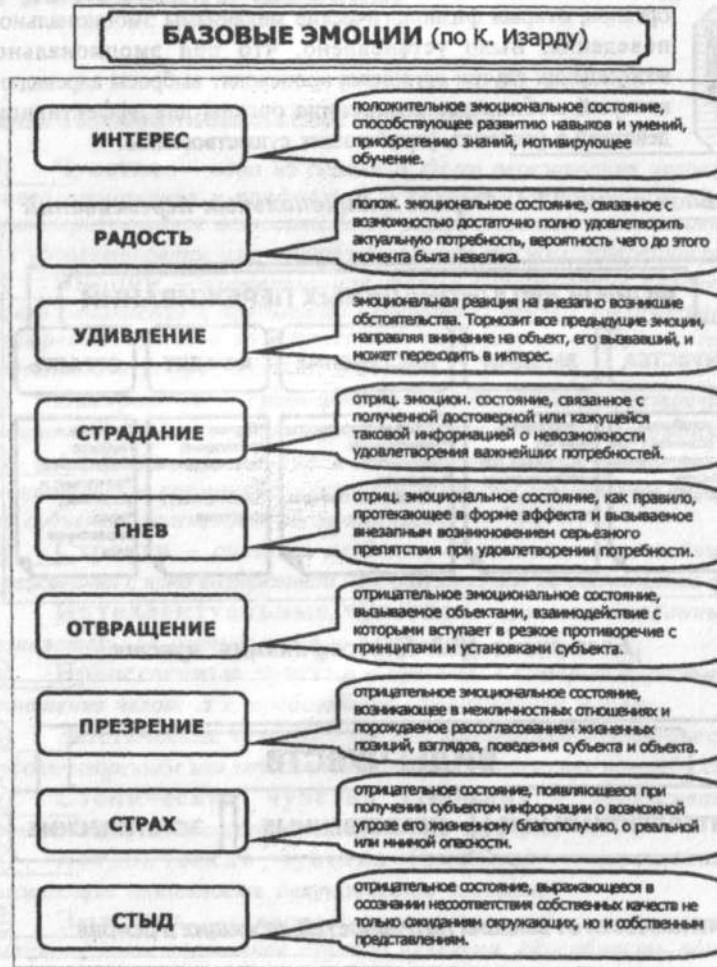
Блок-схема 12.2. Классификация чувств



Блок-схема 12.3. Классификация эмоций и чувств



Блок-схема 12.4. Классификация эмоций по К. Изарду



Тема 13. Воля.

☞ **Воля** – психический процесс, характеризующийся способностью субъекта ставить цель, видеть и выбирать способы ее достижения, идти к намеченному, преодолевая внешние или внутренние препятствия.

☞ **Волевое усилие** – сознательное напряжение, находящее разрядку в волевом акте, мобилизующее внутренние ресурсы и создающее дополнительные мотивы к действию для достижения цели, переживание усилия, являющегося субъективным компонентом волевого действия.

☞ **Волюнтаризм** – направление в психологии и философии, признающее волю особой, надприродной силой, лежащей в основании психики и бытия в целом.

☞ **Сила воли** – степень необходимого волевого усилия для достижения цели, выражающаяся в решительности, настойчивости, других качествах.

Импульсивные действия – действия, совершаемые непроизвольно и недостаточно контролируемые сознанием.

☞ **Борьба мотивов** – этап волевого действия, характеризующийся противоречиями между равнозначными мотивами и связанный с необходимостью принятия решения.

☞ **Волевые качества** – совокупность качеств личности, характеризующих ее со стороны способности достигать поставленные цели несмотря на возникающие преграды.

Персоналии

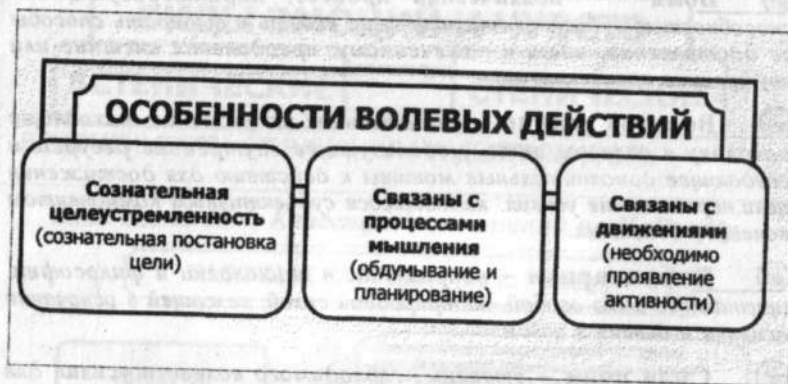


Аврелий Августин (354 - 430) – религиозный мыслитель. В центре учения находится идея о духовной активности личности, воля которой управляет как телесными, так и психическими процессами. Признавая волю основой души, Августин стал основоположником учения, названного впоследствии волюнтаризмом.

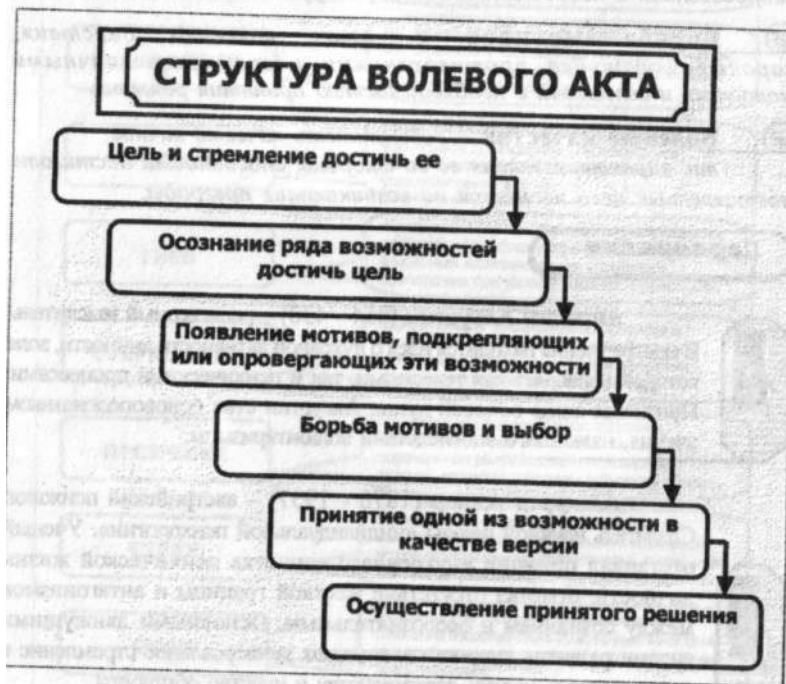


Альфред Адлер (1870 - 1937) – австрийский психолог. Создатель научной школы «индивидуальной психологии». Ученый отстаивал принцип внутреннего единства психической жизни личности, отмечал отсутствие жесткой границы и антагонизмов между сознанием и бессознательным. Основными движущими силами развития личности выступают универсальное стремление к превосходству, успеху, совершенству и чувство общности.

Блок-схема 13.1. Особенности волевых действий



Блок-схема 13.2. Структура волевого акта



Блок-схема 13.3. Волевые качества личности

Волевые качества	Этапы волевых действий				Решение	Осуществление решения
	Цель и стремление к ее достижению	Возможности и мотивы	Борьба мотивов и выбор	Выполнение		
Сильная воля	Четкое осознание цели. Интенсивное стремление	Достаточно	Обоснованный и быстро	Обоснованное интенсивным решением	Стойкое	Стойкое
Настойчивость	Отдаленная цель. Интенсивное стремление		Нормальные		Очень стойкое	Очень стойкое
Упрямство	Объективно не оправданные			Легко меняющееся	Стойкое	Стойкое
Податливость	Легко меняющиеся	Определяется не объективным учетом всех возможностей, а предвзятым мнением.		Легко меняющееся	Различное	Различное
Внушаемость		Отсутствуют		Дается извне	Различное	Различное
Решительность	Четкое осознание цели. Интенсивное стремление	Достаточно, иногда чрезмерно	Быстрый, но не всегда всесторонний	Четкое и устойчивое	Стойкое	Стойкое
Нерешительность	Четкое осознание цели. Интенсивное стремление	Достаточно, иногда чрезмерно	Длительный и незавершенный	Отсутствует или часто меняется	Отсутствует	Отсутствует
Слабость	Слабое стремление	Достаточно или мало	Незавершенный	Без стремления к выполнению	Нестойкое	Нестойкое



РАЗДЕЛ 4. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Тема 14. Психические состояния

❶ Психические состояния – определенный уровень работоспособности и качества функционирования психики, характерный для него в каждый данный момент времени.

❶ Бодрствование – поведенческое проявление активности нервной системы или функционального состояния человека в условиях реализации той или иной деятельности. Бодрствование периодически сменяется сном, образуя цикл «бодрствование – сон».

❶ Сон – периодическое функциональное состояние человека и животных со специфическими поведенческими проявлениями в вегетативной и моторной сферах, характеризующееся значительной обездвиженностью и отключенностью от сенсорных воздействий внешнего мира.

❶ Стресс – понятие, используемое для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

❶ Адаптационный синдром – совокупность адаптационных реакций организма человека и животных, носящих общий защитный характер и возникающих в ответ на значительные по силе и продолжительности неблагоприятные воздействия.

❶ Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

❶ Тревожность – склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги. Выделяют ситуативную тревожность, связанную с конкретной ситуацией, и личностную тревожность, являющуюся стабильным свойством личности.

❶ Фрустрация – психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми (или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели или к решению задачи.

❶ Эйфория – повышенное радостное, веселое настроение, состояние благодушия и беспечности, не соответствующее объективным обстоятельствам, при котором наблюдается общее двигательное оживление, психомоторное возбуждение.

❶ Психическая напряженность – психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного для субъекта развития событий.

❶ Утомление – временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки.

❶ Усталость – комплекс субъективных переживаний, сопутствующих развитию состояния утомления.

Персоналии



Ганс Селье (1907 - 1982) – канадский биолог и врач. Разработал учение о стрессе, основанное на понятии общего адаптационного синдрома – совокупности психофизиологических реакций, обеспечивающих мобилизацию организма для адаптации в трудных условиях.



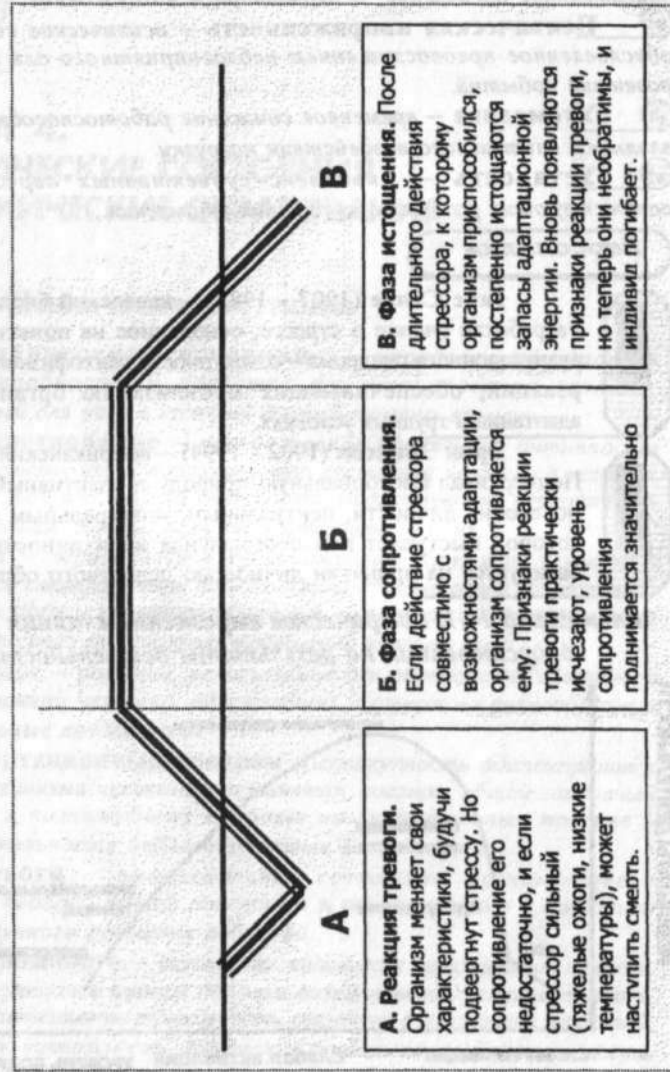
Эрик Эриксон (1902 - 1994) – американский психолог. Подчеркивал биосоциальную природу и адаптивный характер поведения личности, центральным, интегральным качеством которой выступает психосоциальная идентичность, которая базируется на принятии личностью целостного образа себя.

Блок-схема 14.1. Графическое выражение влияния уровня бодрствования на результаты деятельности



На рисунке представлено графическое выражение закона Йеркса – Додсона – Хебба, согласно которому поведение человека будет тем эффективнее, чем ближе будет его уровень бодрствования – активации к некоторому оптимальному уровню. Он должен быть ни слишком низким, ни слишком высоким. При более низком уровне бодрствования человек и действительно унывает, и он вскоре засыпает, а при более высоком он будет больше возмущен из-за чересчур сильной активации или же сильного расстройства чувств, и его поведение может даже полностью дезорганизоваться.

Блок-схема 14.2. Три фазы общего адаптационного синдрома (синдрома биологического стресса)



Тема 15. Психические образования

❶ **Психические образования** – психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта, в содержании которых входит особое сочетание знаний, навыков, умений и привычек.

❶ **Знания** – совокупность усвоенных человеком сведений, понятий и представлений о предметах и явлениях объективной действительности.

❶ **Умение** – усвоенный субъектом способ выполнения действия, обеспечиваемый совокупностью приобретенных знаний и навыков.

❶ **Начальные умения** – самостоятельное применение приобретенных знаний в практической деятельности человека.

❶ **Сложные умения** – достигнутая в процессе обучения возможность человека творчески применять знания и навыки и достигать желаемого результата в непрерывно меняющихся условиях практической деятельности.

❶ **Навык** – действие, сформированное путем повторения, характеризующееся высокой степенью освоения и отсутствием поэлементной сознательной регуляции и контроля.

❶ **Простые навыки** – несложные приемы и действия, совершаемые автоматизированно, без достаточного сосредоточения внимания.

❶ **Сложные навыки** – усвоенные автоматизированные двигательные, сенсорные и умственные сложные действия, выполняемые точно, легко и быстро при незначительном напряжении сознания и обеспечивающие эффективность деятельности человека.

❶ **Концепция поэтапного формирования умственных действий** – разработанное П.Я. Гальпериным учение о сложных многоплановых изменениях, связанных с образованием у человека новых действий, образов и понятий.

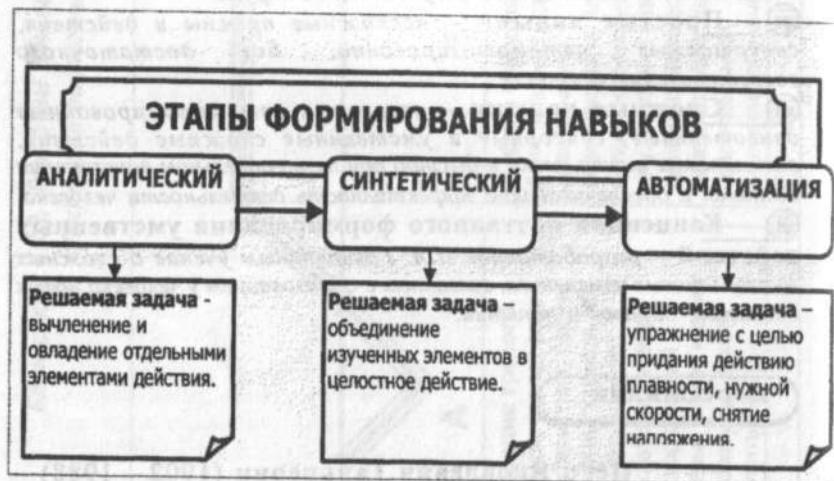
Персоналии

Петр Яковлевич Гальперин (1902 - 1988) – советский психолог, автор концепции поэтапного формирования умственных действий. Рассматривал психические процессы как особый вид ориентировочной деятельности. Исследования внимания и «языкового сознания» были направлены на изучение проблем соотношения обучения, умственного развития и формирования творческого мышления.

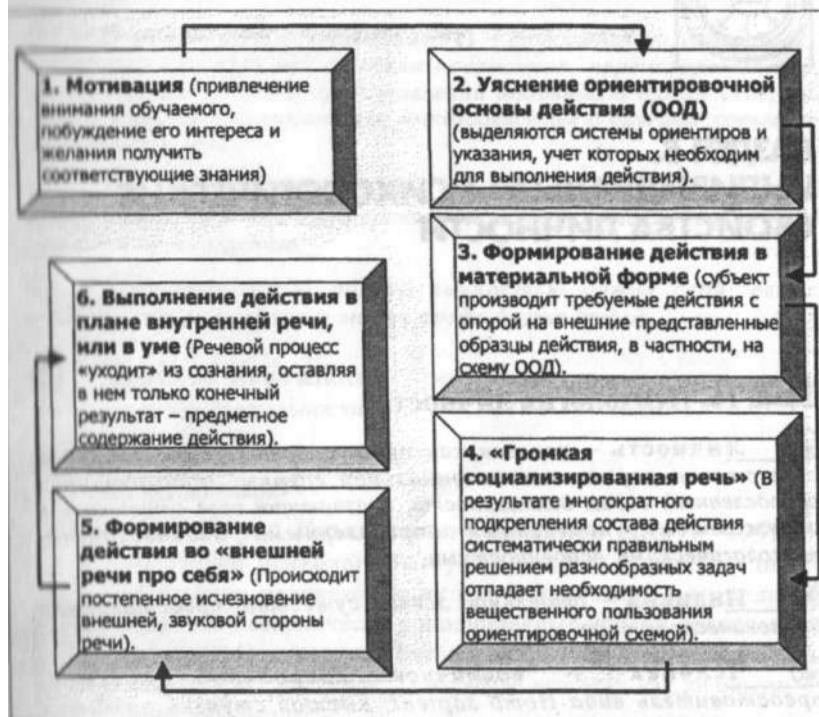
Блок-схема 15.1. Виды навыков



Блок-схема 15.2. Этапы формирования навыков



Блок-схема 15.3. Этапы формирования знаний, умений и умственных действий по П.Я. Гальперину





РАЗДЕЛ 5. ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ

Тема 16. Психология личности

Личность – человек как представитель определенного общества и определенной социальной группы, занимающийся определенным видом деятельности, осознающий свое отношение к окружающему, наделенный определенными индивидуально-психологическими особенностями.

Индивид – отдельное живое существо, представитель биологического вида.

Человек – единичное природное существо, представитель вида *Homo sapiens*, высшая ступень развития живых организмов на Земле.

Индивидуальность – человек, характеризуемый со стороны своих социально значимых отличий от других людей; своеобразие и неповторимость психики и личности.

Активность личности – способность человека производить общественно значимые преобразования в мире на основе создания богатств материальной и духовной культуры, проявляющаяся в творчестве, волевых актах, общении.

Личностный смысл – индивидуализированное придание значимости объектам окружающей действительности под влиянием места человека в обществе, его мотивов, установок, эмоций и т.д.

Направленность личности – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от конкретной ситуации.

Социализация – процесс и результат усвоения и активного воспроизводства индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности.

Я-концепция (самосознание) – относительно устойчивая, в большей или меньшей степени осознанная, переживаемая как неповторимая система представлений индивида о самом себе, на основе которой он строит свое взаимодействие с другими людьми и относится к себе.

Ценностные ориентации – психологические образования, в которых выражается дифференцированное отношение личности к социальным ценностям.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Уровень притязаний – желаемый уровень самооценки и достижений в деятельности.

Персоналии

Борис Герасимович Ананьев (1907 - 1972) – советский психолог. Выступил с идеей создания единой концепции человекознания как комплексной дисциплины. Выделял иерархически соподчиненные уровни организации человека: 1) человек как биологический вид; 2) жизненный путь человека как индивида; 3) изучение человека как личности; 4) проблема человечества.

Владимир Николаевич Мясищев (1892 - 1973) – советский психолог. Разрабатывал концепцию отношений личности. В соответствии с ней ядро личности составляет система ее отношений к внешнему миру и к самому себе, которая формируется под воздействием отражения сознанием человека окружающей действительности.

Беррес Фредерик Скиннер (1904 - 1990) – американский психолог, представитель бихевиоризма. Выдвинул концепцию «оперантного» научения, согласно которой организм приобретает новые реакции благодаря тому, что сам подкрепляет их, и только после этого внешний стимул вызывает реакцию.

Блок-схема 16.1. Основные подходы к изучению личности



Блок-схема 16.2. Структура личности по З. Фрейду



Блок-схема 16.3. Структура личности по К.К. Платонову



Блок-схема 16.4. Структура личности по А.Г. Ковалеву



Тема 17. Темперамент

Темперамент – биологически обусловленное психическое свойство личности, определяющее динамику протекания психических процессов и состояний.

Тип высшей нервной деятельности – устойчивый комплекс свойств высшей нервной деятельности (сила, уравновешенность, подвижность и др.), определяемый в основном совокупностью свойств нервной системы.

Основные нервные процессы – процессы возбуждения и торможения. Сочетание свойств этих процессов определяет индивидуальные особенности поведения.

Сила нервных процессов – способность нервной системы выдерживать сильные раздражители, связанная с выносливостью и работоспособностью нервных клеток.

Уравновешенность нервных процессов – характеризует соотношение процессов возбуждения и торможения.

Подвижность нервных процессов – показатель скорости смены процессов возбуждения и торможения.

Меланхолик – тип темперамента, характеризующийся легкой ранимостью, склонностью глубоко переживать даже незначительные события.

Сангвиник – тип темперамента, характеризующийся подвижностью, склонностью к частой смене впечатлений, отзывчивостью и общительностью.

Флегматик – тип темперамента, проявляющийся в медлительности, устойчивости, слабом внешнем выражении эмоциональных состояний.

Холерик – тип темперамента, проявляющийся в бурных эмоциях, резких сменах настроения, неуравновешенности и общей подвижности.

Персоналии

Гиппократ (460 – 377 гг. до н. э.) – древнегреческий врач и мыслитель. Разработал систему естественнонаучных взглядов на организм и его функции (в том числе психические), его устройство и зависимость от факторов внешней среды, образа жизни индивида. С его именем связывают учение о четырех типах темперамента, объяснявшее индивидуальные различия между людьми несколькими типами «смешения» основных гуморальных компонентов – «соков» организма (кровь, слизь, желтая желчь и черная желчь).

Имануил Кант (1724 1804) – известный немецкий философ. Его перу принадлежит работа «О темпераменте». Ученый разделял темпераменты человека на темпераменты чувства и темпераменты деятельности. Но вообще «можно установить только четыре простых темперамента: сангвинический, меланхолический, холерический, флегматический».

Владимир Дмитриевич Небылицын (1930 - 1972) – советский психолог. Экспериментально обосновал гипотезу Б.М. Теплова об обратной зависимости между силой нервных процессов и чувствительностью. Выделил такое свойство нервной системы как динамичность. Раскрыл роль типологических свойств нервной системы в индивидуально-психологическом своеобразии деятельности. Предложил оригинальную трактовку темперамента.

Блок-схема 17.1. Психологическая характеристика типов темперамента

Типы высшей нервной деятельности	Характеристика нервных процессов возбуждения и торможения			Тип темперамента
	по силе	по уравновешенности	по подвижности	
СИЛЬНЫЙ	Сильный	Уравновешенный	Подвижный	САНГВИНИЧЕСКИЙ
НЕУДЕРЖИМЫЙ	Сильный	Неуравновешенный	Подвижный	ХОЛЕРИЧЕСКИЙ
ИНЕРТНЫЙ	Сильный	Уравновешенный	Мало-подвижный	ФЛЕГМАТИЧЕСКИЙ
СЛАБЫЙ	Слабый	Неуравновешенный	Мало-подвижный	МЕЛАНХОЛИЧЕСКИЙ

Блок-схема 17.2. Поведенческое проявление типов темперамента

ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА	ХАРАКТЕРИСТИКА ПОВЕДЕНИЯ
САНГВИНИК	Быстро приспосабливается к внешним условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, мимика богатая, подвижная, выразительная. При отсутствии серьезных целей может быть поверхностным и непостоянным.
ХОЛЕРИК	Действия порывисты. Отличается повышенной возбудимостью, большой эмоциональностью. Проявление в значительной мере зависит от направленности личности. Может быть инициативным и энергичным, либо раздражительным и аффективным.
ФЛЕГМАТИК	Новые формы поведения вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обычно ровен и спокоен, редко выходит из себя, не склонен к аффектам. Может быть свойственна выдержка, глубина мыслей, либо вялость, безучастность к окружающему, безволие и лень.
МЕЛАНХОЛИК	Трудно долго на чем-то сосредоточиться. Реакция часто неадекватна силе раздражителя. Сильные воздействия вызывают продолжительную тормозную реакцию. В нормальных условиях – глубокий, содержательный. При неблагоприятных – замкнутый, тревожный.

Тема 18. Характер

Характер – индивидуальное сочетание устойчивых психических особенностей человека, обуславливающее типичный для данной личности способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах.

Акцентуации характера – чрезмерная выраженность отдельных черт характера и их сочетаний, представляющие крайние варианты нормы, граничащие с психопатиями.

Экстраверсия - интроверсия – характеристика индивидуально-психологических различий человека, крайние полюсы которой соответствуют преимущественной направленности личности либо на мир внешних объектов, либо на явления его собственного субъективного мира.

Экстернальность - интернальность – предрасположенность личности либо принимать ответственность за все происходящее в жизни на себя (внутренний, интернальный локус контроля), либо приписывать причины происходящего внешним факторам (внешний, экстернальный контроль).

Мировоззрение – система взглядов на объективный мир и место в нем человека, на отношение человека к окружающей его действительности и самому себе, а также обусловленные этими взглядами убеждения, идеалы, ценностные ориентации.

Волевые качества личности – характерологические свойства индивида, показывающие способность человека достигать поставленные цели, преодолевая внутренние и внешние трудности.

Эмоциональные качества личности – характерологические свойства человека, определяющие содержание и проявление различных форм переживания по отношению к происходящему.

Интеллектуальные качества личности – характерологические свойства человека, обуславливающие способы и динамику решения познавательных задач.

Персоналии



Александр Федорович Лазурский (1874 — 1917) – русский психолог. Разработал «характерологию» – психологическую концепцию индивидуальных различий, рассматривающихся в тесной связи с деятельностью нервных центров. Одним из первых начал проводить исследование личности в естественных условиях.



Карл Густав Юнг (1875 – 1961) – швейцарский психолог. Оппонируя Фрейду, утверждал, что помимо индивидуального подсознательного существует также коллективное бессознательное. Предложил типологию характеров в соответствии с преобладанием направленности на внешний или внутренний мир (экстравертированность – интровертированность).



Эрнст Кречмер (1888 - 1964) – немецкий психолог и психиатр. Основоположник теории, соотносящих психические свойства человека с конституцией организма. Предложил концепцию, по которой существуют три типа телесной организации – пикническая, астеническая и атлетическая.



Эрих Фромм (1900 - 1980) – немецко-американский психолог, один из представителей неофрейдизма. Активность человека определяется необходимостью решения основной проблемы – обретение единства с миром и самим собой. Адекватным ответом на эту проблему является любовь – форма человеческих отношений, позволяющая человеку найти подлинное «Я».

Блок-схема 18.1. Системы отношений, в которых проявляется характер

СИСТЕМЫ ОТНОШЕНИЙ	ПОЛЯРНЫЕ ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА
«Человек – окружающий мир»	<input type="checkbox"/> УБЕЖДЕННЫЙ <input type="checkbox"/> БЕСПРИНЦИПНЫЙ
«Человек – деятельность»	<input type="checkbox"/> ДЕЯТЕЛЬНЫЙ <input type="checkbox"/> БЕЗДЕЯТЕЛЬНЫЙ
«Человек – другие люди»	<input type="checkbox"/> ОБЩИТЕЛЬНЫЙ <input type="checkbox"/> ЗАМКНУТЫЙ
«Человек – Я»	<input type="checkbox"/> АЛЬТРУИСТИЧЕСКИЙ <input type="checkbox"/> ЭГОИСТИЧЕСКИЙ

Блок-схема 18.2. Два основных измерения личности по Г. Айзенку



Блок-схема 18.3. Основные типы акцентуации характера

ТИП АКЦЕНТУАЦИИ	ХАРАКТЕРИСТИКА
ЦИКЛОИДНЫЙ	Чередование фаз хорошего и плохого настроения с различным периодом.
ГИПЕРТИМНЫЙ	Постоянно приподнятое настроение, повышенная психическая активность.
ЛАБИЛЬНЫЙ	Резкая смена настроения в зависимости от ситуации.
АСТЕНИЧЕСКИЙ	Быстрая утомляемость, раздражительность, склонность к депрессиям.
СЕНЗИТИВНЫЙ	Повышенная впечатлительность, обостренное чувство неполноценности.
ПСИХАСТЕНИЧЕСК.	Высокая тревожность, мнительность, склонность к самоанализу, сомнениям.
ШИЗОИДНЫЙ	Замкнутость, эмоциональн. холодность, трудности в установлении контактов.
ЭПИЛЕПТОИДНЫЙ	Склонность к злобно-тоскливому настроению с агрессией, педантичность.
ЗАСТРЕВАЮЩИЙ	Повышенная подозрительность, обидчивость, стремление к доминированию.
ДЕМОНСТРАТИВН.	Высокая потребность к признанию, вниманию, лживость, ипохондрия.
ДИСТИМНЫЙ	Преобладание пониженного настроения, склонность к депрессии.
НЕУСТОЙЧИВЫЙ	Легко поддаются влиянию окружающих, поиск новых приключений, компаний.
КОНФОРМНЫЙ	Чрезмерная подчиненность и зависимость от мнения других, консерватизм.

Тема 19. Способности

Способности – индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности и характеризующиеся легкостью овладения этой деятельностью.

Задатки – некоторые генетически детерминированные анатомо-физиологические особенности нервной системы, являющиеся индивидуально-природной предпосылкой формирования и развития способностей.

Общие способности – психологические особенности индивида, являющиеся возможностями успешного выполнения им широкого спектра деятельностей.

Специальные способности – психологические особенности индивида, являющиеся возможностями успешного выполнения им определенного вида деятельности.

Одаренность – единство общих способностей человека, обуславливающее диапазон его интеллектуальных возможностей, уровень и своеобразие его деятельности.

Талант – высшая ступень развития способностей личности к определенной деятельности, проявляющаяся в своеобразии, оригинальности и эффективности подхода к решению задач.

Педагогические способности – специальные способности личности, обеспечивающие эффективность решения задач деятельности по воспитанию и обучению подрастающего поколения.

Коммуникативные способности – специальные способности личности, обеспечивающие эффективность ее общения с другими личностями и психологическую совместимость в совместной деятельности.

Технические способности – специальные способности личности, характеризующиеся успехом в деятельности в системе отношений «Человек – машина».

Персоналии



Франц Галль (1758 - 1828) – немецкий врач. Создал френологию как учение о локализации в различных извилинах больших полушарий головного мозга человека его психических свойств.



Борис Михайлович Теплов (1896 - 1965) – советский психолог. Разработал психологическую концепцию способностей. Создал исследовательскую программу по изучению физиологических основ индивидуально-психологических различий человека, которая способствовала созданию нового междисциплинарного направления – дифференциальной психофизиологии.

Блок-схема 19.1. Границы наших задатков (по Лангмейеру)



Блок-схема 19.2. Виды и уровни развития способностей



Тема 20. Мотивация

Потребность – состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности.

Мотив – побуждающий и определяющий выбор направленности деятельности предмет (материальный или идеальный), ради которого она осуществляется.

Мотивация – побуждения, вызывающие активность организма и определяющие ее направленность.

Направленность личности – совокупность устойчивых мотивов, ориентирующих деятельность личности и относительно независимых от наличных ситуаций. Направленность личности характеризуется ее интересами, склонностями, убеждениями, идеалами, в которых выражается мировоззрение человека.

Интерес – форма проявления познавательной потребности, обеспечивающая направленность личности на осознание целей деятельности и тем самым способствующая ориентировке, ознакомлению с новыми фактами, более полному и глубокому отражению действительности.

Склонности – избирательная направленность индивида на определенную деятельность, побуждающая его заниматься, и характеризующаяся по сравнению с интересом более устойчивым характером.

Убеждение – осознанная потребность личности, побуждающая ее действовать в соответствии со своими ценностными ориентациями.

Идеал – образец, нечто совершенное, высшая ступень устремлений человека.

Диспозиция – готовность, предрасположенность личности к поведенческому акту, действию, поступку, их последовательности. К ним относят установки, attitudes, ценностные ориентации, стереотипы, нормы, традиции.

Установка – готовность, предрасположенность субъекта, возникающая при предвосхищении им появления определенного объекта и обеспечивающая устойчивый, целенаправленный характер протекания деятельности по отношению к данному объекту.

Attитюд (социальная установка) – предрасположенность личности воспринимать, переживать и действовать в отношении определенных социальных объектов (ситуаций взаимодействия, других людей и т.д.), сложившаяся в результате неоднократного повторения удовлетворения потребностей в одинаковых условиях.

Персоналии

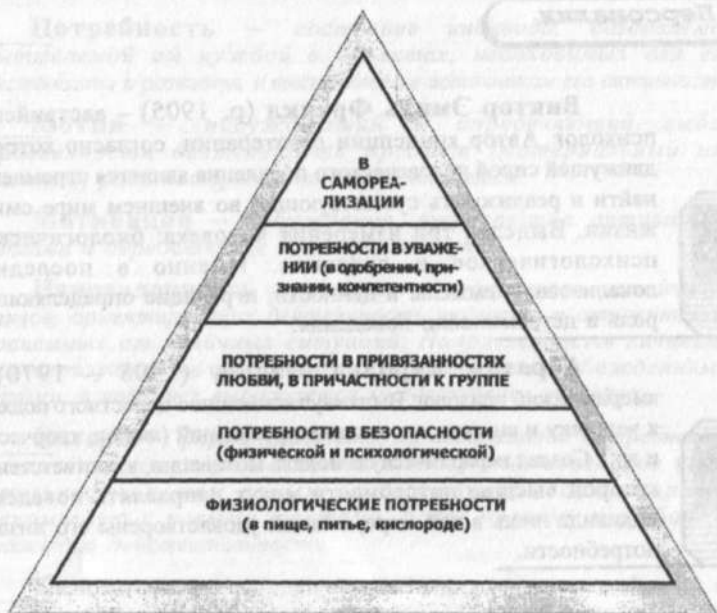
Виктор Эмиль Франкл (р. 1905) – австрийский психолог. Автор концепции логотерапии, согласно которой движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни. Выделял три измерения человека: биологическое, психологическое и духовное. Именно в последнем локализованы смыслы и ценности, играющие определяющую роль в детерминации поведения.

Абрахам Харольд Маслоу (1908 – 1970) – американский психолог. Выдвинул концепцию целостного подхода к человеку и анализа его высших проявлений (любви, творчества и др.). Создал иерархическую модель мотивации, в соответствии с которой высшие потребности могут направлять поведение индивида лишь в той мере, в какой удовлетворены его низшие потребности.

Блок-схема 20.1. Виды потребностей



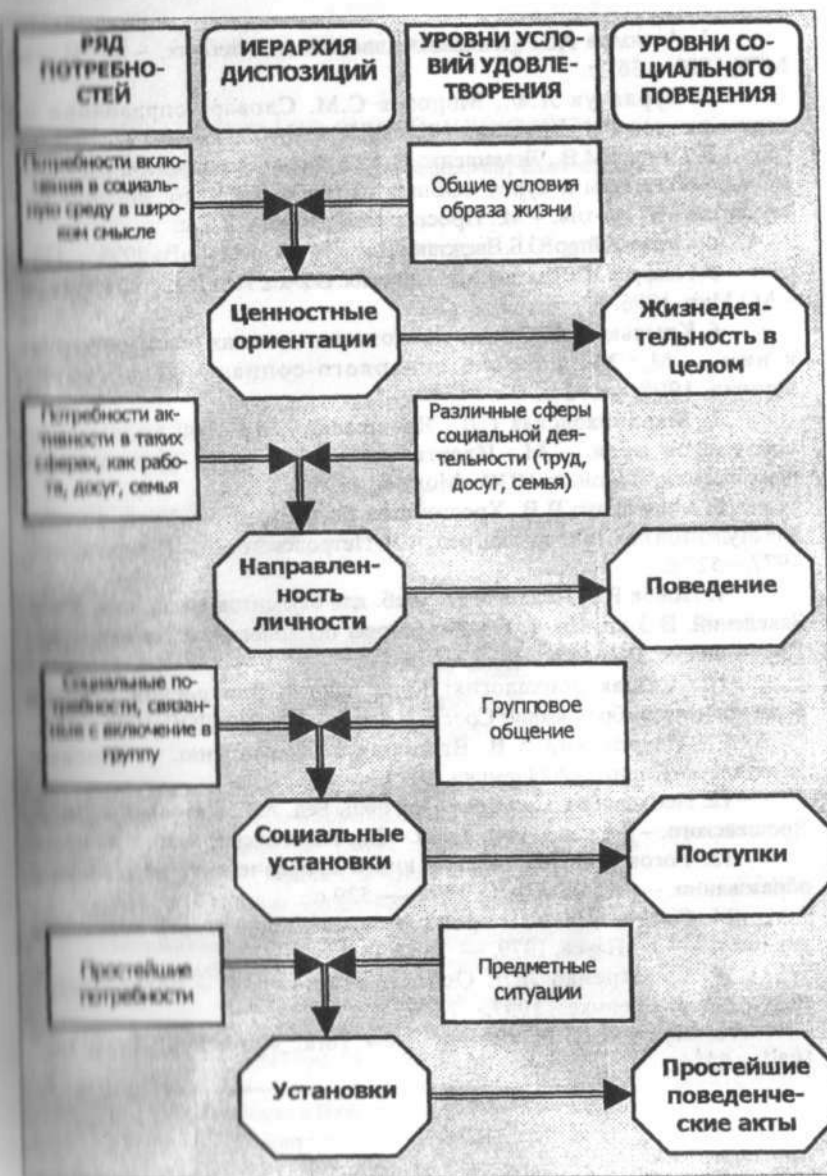
Блок-схема 20.2. Иерархия потребностей по А. Маслоу



Блок-схема 20.3. Мотивы в структуре деятельности



Блок-схема 20.4. Диспозиционная концепция регуляции социального поведения личности (по В.А. Ядову)



ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.
2. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психологической диагностике. – Киев: Наук. думка, 1989. – 197 с.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информ.-метод. материалы к курсу «Общая психология»: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1986. – 272 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в психологию. — М.: ЧеРо, 1996. — 336 с.
5. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Изд. 2-е, стереотипное. – М.: Мир, 1996.
6. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях к ним. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 1998. – 192 с.
7. Марцинковская Г.Д., Ярошевский М.Г. 100 выдающихся психологов мира. – М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «Модэк», 1996. – 320 с.
8. Мироненко В.В. Хрестоматия по психологии. Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов/ Под ред. А.В. Петровского. - М.: Просвещение, 1977. – 527 с.
9. Немов Р.С. Психология. учеб. для студентов высш. пед. Учеб. Заведений. В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 576 с.
10. Общая психология: Курс лекций для первой ступени педагогического образования / Сост. Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС, 1995. – 448с.
11. Петровский А.В. Введение в психологию. — Москва: Издательский центр «Академия», 1995. — 496 с.
12. Психология. Словарь / Под общ. Ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
13. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. — М.: ВЛАДОС, 1996. — 529 с.
14. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности. — Л.: Наука, 1979. — 264 с.
15. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д.: Издательство «Феникс», 1997. – 736 с.
16. Myers D.G. Psychology. New York: Worth Publishers, Inc. 1989. – 623 p.

Справочное издание

Дыгун Михаил Александрович

**ОПОРЫ ПО ОБЩЕЙ ПСИХОЛОГИИ:
основные понятия, персоналии, блок-схемы**

Редактор *С. Н. Жеребцов*

Художник *Т. Н. Кулеш*

Компьютерная верстка *Е. П. Дыгун*

Корректор *И. А. Гречанникова*

Сдано в набор 21.12.2000. Подписано в печать 22.11.2001.

Формат 60x84/16. Бумага офсетная № 1.

Гарнитура «Таймс». Печать трафаретная.

Усл. печ. л. 4,4. Уч.-изд. л. 1,5.

Доп. тираж 1000 экз. Заказ 1183.

Налоговая льгота — Общегосударственный классификатор
Республики Беларусь ОКРБ 007-98, ч. 1; 22.11.20.600.

Издательский Дом «Белый Ветер»

Лицензия ЛВ № 20 от 30.07.1997.

247760, Мозырь, Советская, 198.

Отпечатано в Издательском Доме «Белый Ветер»

Лицензия ЛП № 329 от 04.01.99.

247760, Мозырь, Советская, 198

Тел./факс (02351) 2-51-03, 4-36-52.

e-mail: office_ww@mail.ru