

Аурика Луковкина

Психология. Шпаргалка



Аурика Луковкина
Психология. Шпаргалка

«Научная книга»

2009

Луковкина А.

Психология. Шпаргалка / А. Луковкина — «Научная книга»,
2009

Настоящее издание поможет систематизировать полученные ранее знания, а также подготовиться к экзамену или зачету и успешно их сдать.

© Луковкина А., 2009
© Научная книга, 2009

Содержание

1. Определение психологии как науки. Основные отрасли психологии	5
2. Методы научных исследований	7
3. Современные психологические концепции	8
4. Деятельность	9
5. Понятие об ощущении. Виды ощущений	11
6. Свойства ощущений	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Психология. Шпаргалка

1. Определение психологии как науки. Основные отрасли психологии

1. **Психология** – это наука, которая занимает двойственное положение в ряду других научных дисциплин. Как система научных знаний она знакома лишь узкому кругу специалистов, но в тоже время о ней знает практически каждый человек, обладающий ощущениями, речью, эмоциями, образами памяти, мышления и воображения и т. д.

Термин «психология» впервые появился в научном мире в XVI в. Слово «психология» происходит от греческих слов: «*psyche*» – «душа» и «*logos*» – «наука». Таким образом, дословно психология – это наука о душе.

Уже позднее, в XVII–XIX вв., психология значительно расширила сферу своих исследований и стала изучать деятельность человека, бессознательные процессы, сохранив при этом прежнее название. Рассмотрим подробнее, что же является предметом изучения современной психологии.

Психика включает в себя многие явления. С помощью одних происходит познание окружающей действительности – это познавательные процессы, которые состоят из ощущения и восприятия, внимания и памяти, мышления, воображения и речи.

Другие психические явления необходимы для того, чтобы управлять поступками и действиями человека, регулировать процесс общения, – это психические состояния (особая характеристика психической деятельности за некоторый отрезок времени) и психические свойства (наиболее устойчивые и значимые психические качества человека, его особенности).

2. **Современная психология** – это достаточно разветвленный комплекс наук, который продолжает развиваться очень быстрыми темпами (каждые 4–5 лет возникает новое направление).

Тем не менее можно выделить фундаментальные отрасли психологической науки и специальные.

Фундаментальные (базовые) отрасли психологической науки одинаково важны для анализа психологии и поведения всех людей.

Специальные (прикладные) отрасли психологических знаний изучают какие-либо узкие группы явлений, т. е. психологию и поведение людей, занятых в какой-либо узкой отрасли деятельности.

Обратимся к классификации, представленной Р. С. Немовым (1995).

Общая психология

1. Психология познавательных процессов и состояний.
2. Психология личности.
3. Психология индивидуальных различий.
4. Возрастная психология.
5. Социальная психология.
6. Зоопсихология.
7. Психофизиология.

Некоторые специальные отрасли психологических исследований

1. Педагогическая психология.
2. Медицинская психология.
3. Военная психология.
4. Юридическая психология.

5. Космическая психология.
6. Инженерная психология.
7. Экономическая психология.
8. Психология управления.

2. Методы научных исследований

Методы научных исследований – это приемы и средства получения учеными достоверных сведений, которые затем используются для построения научных теорий и разработки рекомендаций для практической деятельности.

Для того чтобы получаемые сведения были достоверными, необходимо соблюдать требования валидности и надежности.

Валидность – это такое качество метода, которое свидетельствует о его соответствии тому, для изучения чего первоначально он и был создан.

Надежность – свидетельство того, что при многократном применении метода будут получаться сопоставимые результаты.

Существуют различные классификации методов психологии. Рассмотрим одну из них, согласно которой методы подразделяются на основные и вспомогательные.

Основные методы: наблюдение и эксперимент; вспомогательные – опросы, анализ процесса и продуктов деятельности, тесты, близнецовый метод.

Наблюдение – это метод, с помощью которого познаются индивидуальные особенности психики посредством изучения поведения человека. Может быть внешним и внутренним (самонаблюдение).

Эксперимент – метод научного исследования, в ходе которого создается искусственная ситуация, где изучаемое свойство проявляется и оценивается лучше всего.

Виды эксперимента.

1. Лабораторный – проводится в специально оборудованных помещениях, часто с использованием специальной техники.

Отличается строгостью и точностью фиксации данных, что позволяет получать интересный научный материал.

2. Естественный эксперимент – искусственная ситуация создается в естественных условиях. Впервые был предложен А. Ф. Лазурским. Например, можно изучать особенности памяти дошкольников, играя с детьми в магазин, где им предстоит «сделать покупки» и тем самым воспроизвести заданный ряд слов.

Опросы – вспомогательные методы исследования, содержащие вопросы. Вопросы должны удовлетворять следующим требованиям.

Перед опросом необходимо проводить с испытуемыми краткий инструктаж, создавать доброжелательную атмосферу; если можно получить сведения из других источников, то не следует спрашивать об этом.

Выделяют следующие методы опроса: беседа, анкетирование, интервью, социометрия.

Беседа – метод опроса, при котором и исследователь, и испытуемый находятся в равных позициях.

Может применяться на различных этапах исследования. Анкетирование – метод, благодаря которому можно оперативно получить большое количество данных, зафиксированных в письменной форме.

Интервью – метод, осуществляемый в процессе непосредственного общения, ответы даются в устной форме. Социометрия – метод, благодаря которому изучаются социальные отношения в группах. Позволяет определить положение человека в группе, предполагает выбор партнера по совместной деятельности.

Анализ процесса и продуктов деятельности – изучаются продукты человеческой деятельности, на основании которых делаются выводы о психических особенностях человека, например рисунки, поделки, сочинения, стихи и т. д.

3. Современные психологические концепции

К. Левин известен своими работами в области личности и межличностных отношений. Он считал, что поведение личности можно понять, лишь исходя из целостной ситуации, в которой эта личность оказывается.

Среда же определяется субъективным восприятием действующих в ней людей.

Заслуга гештальтпсихологии состоит в том, что ей были найдены современные подходы к изучению проблем психологии, однако проблемы, вызвавшие кризис, до конца так и не были разрешены.

Психоанализ был разработан австрийским психологом и психиатром З. Фрейдом, поэтому иногда называется «фрейдизм».

Основывая научное теоретическое направление в психологии, Фрейд исходил из анализа своей богатой психотерапевтической практики, тем самым как бы возвращая психологии ее изначальный предмет: проникновение в сущность души человека.

Основополагающими понятиями психоанализа являются сознание и бессознательное.

Именно бессознательному (главным из которых является сексуальное влечение – либидо) отводится значительная роль в регуляции деятельности и поведения человека.

Цензура со стороны сознания подавляет бессознательные влечения, но они «прорываются» в виде оговорок, описок, забываний неприятного, сновидениях, невротических проявлениях. Психоанализ получил широкое распространение не только в Европе, но и в США, где популярен и до настоящего времени.

В первые годы советской власти это направление было также востребовано и в нашей стране, но в 1930-е гг. на общем фоне ограничения психологических исследований (постановление «О педологических извращениях в системе Наркомпроса») репрессиям подверглось и учение Фрейда.

Вплоть до 1960-х гг. психоанализ изучался лишь с критических позиций.

Только со второй половины XX столетия интерес к психоанализу вновь возрос, причем не только в России, но и во всем мире.

Итак, ни одно из вновь возникших психологических направлений полностью не разрешило противоречий, приведших к кризису психологии как науки.

Рассмотрим некоторые современные психологические концепции, которые стали активно развиваться, начиная со второй половины XX в.

Когнитивная психология возникла на основе развития информатики и кибернетики.

Представители когнитивной школы – Ж. Пиаже, У. Найсер, Дж. Брунер, Р. Аткинсон и др.

Для когнитивиста познавательные процессы человека выступают аналогом вычислительной машины.

Главное – понимать, как человек познает окружающий мир, а для этого следует изучить способы формирования знаний, как возникают и развиваются познавательные процессы, какова роль знаний в поведении человека, как эти знания организованы в памяти, как функционирует интеллект, как соотносятся слово и образ в памяти и мышлении человека.

Основной вывод, во многих жизненных ситуациях человек принимает решения, опосредованные особенностями мышления.

4. Деятельность

Под человеческой деятельностью подразумевается активность личности, призванная удовлетворить потребности и интересы путем достижения сознательно поставленной цели. В структуре деятельности выделяют цели и мотивы. То, к чему стремится человек, есть цель деятельности, а то, почему он это делает, – мотив деятельности. Деятельность подразделяется на отдельные элементы, которые называются действиями.

Виды действий

1. Внешние (можно наблюдать со стороны) – внутренние (скрыты от глаз, совершаются во внутреннем плане) По мере освоения той или иной деятельности внешние действия могут переходить во внутренние. Такой процесс называется интериоризацией: например, сначала ребенок учится читать вслух, а затем про себя. Обратный процесс, когда в выполнении деятельности возникают какие-либо затруднения и внутренние действия переходят во внешний план, называется экстериоризацией.

2. Произвольные (волевые) – непроизвольные (импульсивные). Непроизвольные действия осуществляются под действием сильных, часто неожиданных раздражителей, сильных чувств. Произвольные действия продумываются заранее и выполняются с помощью волевых усилий.

Этапы деятельности

1. Постановка цели.

Этот этап может быть осложнен, если в процессе постановки цели человек должен осуществить выбор между несколькими мотивами. В этом случае налицо борьба мотивов: например, пойти погулять или подготовиться к экзамену.

2. Планирование работы.

На этом этапе выбираются оптимальные операции и средства, способствующие достижению цели.

Операция – способ выполнения деятельности, который определяется наличием у человека определенных умений и навыков, а также условиями, в которых выполняется эта деятельность.

Средства выполнения деятельности – это те объекты, которые призваны помочь в выполнении деятельности: например, конспекты лекций.

3. Выполнение деятельности.

Здесь используются найденные ранее оптимальные средства и операции.

4. Контрольная часть – проверяются результаты, исправляются ошибки, подводятся итоги, делаются выводы. Современный человек выполняет большое количество самых различных видов деятельности в зависимости от своих потребностей. Видами деятельности являются общение, игра, учение, труд.

Общение – вид деятельности, который первым возникает в ходе онтогенетического развития человека.

Его основная цель – это обмен информацией между людьми. **Игра** – деятельность, в процессе выполнения которой появляется материальный или идеальный продукт (исключение составляют деловые и конструкторские игры). **Труд** – деятельность, в ходе которой производятся предметы духовной и материальной культуры, совершенствуются орудия труда, улучшаются условия жизни, развиваются наука, техника, производство, творчество.

Умения – отдельные элементы деятельности, которые позволяют выполнять деятельность с высоким уровнем качества.

Навык – это такое действие, отдельные операции которого в результате тренировки стали автоматическими и осуществляются без участия сознания.

Привычка – непреодолимое стремление человека выполнять определенные действия.

5. Понятие об ощущении. Виды ощущений

Ощущения – это отраженные в коре головного мозга свойства воздействующих в данный момент на мозг предметов и явлений окружающего мира.

Ощущения присущи не только человеку, это принадлежность всего живого на Земле, причем ощущения животных порой более тонкие, чем у человека.

Ощущения можно подразделить на три большие группы:

1) ощущения, отражающие свойства предметов и явлений окружающего мира: зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, кожные;

2) ощущения, которые отражают состояние организма: органические, равновесия, двигательные;

3) ощущения, являющиеся комбинацией нескольких ощущений (осязательные), а также ощущения различного происхождения (например, болевые).

Зрительные ощущения.

Светочувствительный орган глаза – сетчатка, которая содержит два типа клеток – палочки и колбочки. Палочки ответственны за восприятие света и функционируют днем, а колбочки – цвета и работают в сумерки.

Слуховые ощущения.

Колебания воздуха, попадая в ухо, вызывают колебания барабанной перепонки, а затем через среднее ухо передаются во внутреннее, где находится улитка – орган восприятия звуков.

Виды ощущений:

1) шумы;

2) музыкальные;

3) речевые (сочетают музыкальные звуки и шумы).

Вкусовые ощущения.

Возникают в результате воздействия на рецепторы растворенных в воде или слюне веществ.

На поверхности языка, глотки и неба располагаются вкусовые почки, которые способны различать четыре вида элементарных вкусовых ощущений: сладкого, кислого, горького, соленого.

Обонятельные ощущения.

Рецепторами являются обонятельные клетки, расположенные в носовой полости.

Кожные ощущения.

Виды:

1) температурные (способность различать изменение температуры воздуха, причем наиболее чувствительны те участки кожи, которые прикрыты одеждой);

2) тактильные (прикосновение);

3) вибрационные (воздействие на поверхность кожи колебаний воздуха).

2. Органические ощущения.

Рецепторы расположены в стенках внутренних органов. Наиболее распространенными являются такие ощущения, как жажда, голод, тошнота и т. п.

Ощущения равновесия. Рецептором является вестибулярный аппарат внутреннего уха, дающий сигналы о положении головы.

Двигательные ощущения.

Их рецепторы находятся в мышцах, связках, сухожилиях.

Осязательные ощущения.

Являются комбинацией таких ощущений, как кожные и двигательные.

Болевые ощущения имеют двойное происхождение:

- 1) раздражение определенных точек боли: например, ожог кожи;
- 2) возникают в результате воздействия на любой анализатор сверхсильного раздражителя: например, сильный запах краски способен вызвать головную боль.

6. Свойства ощущений

Выделяются следующие свойства ощущений:

- 1) пороги ощущений и их чувствительность;
- 2) адаптация;
- 3) синестезия;
- 4) сенсбилизация.

Пороги ощущений и чувствительность анализаторов. Для того чтобы ощущение возникло, раздражитель должен быть определенной величины.

Например, человек не почувствует несколько крупинок сахара в стакане чая, не воспримет сверхвысокие частоты и т. д. Минимальная величина раздражителя, которая способна вызвать самое слабое ощущение, – это нижний абсолютный порог ощущений. Если дальше продолжать проводить опыт с добавлением небольших порций сахара в стакан чая одновременно с несколькими людьми, то может получиться, что кто-то почувствует наличие сахара раньше, чем все остальные. Про такого человека можно сказать, что его вкусовая чувствительность выше, нежели у остальных. Способность человека различать самые слабые внешние воздействия называется абсолютной чувствительностью.

Очень велика абсолютная чувствительность у зрительного анализатора. Абсолютный порог и абсолютная чувствительность находятся в обратно пропорциональной зависимости. Это означает, что чем выше чувствительность, тем меньше величина порога (например, человеку требуется меньшее количество сахара, чтобы почувствовать его вкус). В случаях, когда величина раздражителя становится настолько большой, что ощущение пропадает, говорят о верхнем абсолютном пороге ощущений (например, свет солнца ослепляет).

На чувствительность анализаторов и величину порогов влияют многие факторы, наиболее значимые из которых – профессиональная деятельность человека, его интересы.

Адаптация. Многочисленные эксперименты показали, что анализаторы одного и того же человека могут изменять свою чувствительность, приспособляясь к новым условиям жизнедеятельности. Эта способность называется адаптацией. Однако разные органы чувств обладают различной степенью адаптации. Очень велика адаптация у зрительного и кожного анализаторов. Например, под действием яркого света чувствительность зрительного анализатора уменьшается в 200 тыс. раз. Гораздо меньше способен к адаптации слуховой анализатор. Как правило, к шуму привыкают, но его все равно слышат.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.