

Аурика Луковкина

# Психология. Шпаргалка



# Аурика Луковкина

# Психология. Шпаргалка

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9094513](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9094513)*  
*Психология. Шпаргалка: Научная книга; 2009*

## **Аннотация**

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

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Определение психологии как науки. Основные отрасли психологии | 4  |
| 2. Методы научных исследований                                   | 7  |
| 3. Современные психологические концепции                         | 10 |
| 4. Деятельность  | 13 |
| 5. Понятие об ощущении. Виды ощущений                            | 16 |
| 6. Свойства ощущений   | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                | 21 |

# 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 то же 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: «syhe» – «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 ин-

форматики и кибернетики.

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

Для когнитивиста познавательные процессы человека выпадают 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 зрительно-го анализатора. Абсолютный порог и абсолютная чувствительность находятся в обратно пропорциональной зависимо-

сти. 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, приспособливаясь 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.