

Серия
«Зачет и экзамен»

А.М. РУДЕНКО,
В.В. КОТЛЯРОВА, М.М. ШУБИНА

ПСИХОЛОГИЯ

В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ

Рекомендовано
Научно-методическим советом Международного научного
общественного объединения «МАИТ»
в качестве учебного пособия для студентов
образовательных учреждений высшего образования,
обучающихся по укрупненной группе направлений
39.00.00 «Социология и социальная работа»,
44.00.00 «Образование и педагогические науки»
(рецензия № РЭЗ 16-07 от 14 марта 2016 г.)

Под редакцией А.М. Руденко

Издание 4-е

Ростов-на-Дону
«ФЕНИКС»
2022

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

КТК 010

Р83

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор *А.И. Волкова*;

доктор социологических наук, профессор *С.И. Самыгин*

Руденко А. М.

Р83 Психология в схемах и таблицах / А. М. Руденко, В. В. Котлярова, М. М. Шубина ; под ред. А. М. Руденко. — Изд. 4-е. — Ростов н/Д : Феникс, 2022. — 367 с. — (Зачет и экзамен).

ISBN 978-5-222-37820-5

В учебном пособии «Психология в схемах и таблицах», написанном в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, отражены все необходимые для изучения вопросы и проблемы, рассматриваемые в рамках одноименной дисциплины. Кроме того, пособие содержит увлекательные рубрики «Знаете ли вы, что...», высказывания известных личностей. От других книг подобного рода это издание выгодно отличает ряд особенностей, связанных с организацией и подачей материала, что облегчает студентам освоение данной дисциплины.

Весь материал представлен в виде схем и таблиц, сопровождающихся комментариями. Поэтому он легко усваивается и быстро запоминается, что позволяет экономить время и в предельно быстрый срок подготовиться к семинарским и практическим занятиям по психологии, а также к зачету или экзамену. Каждый раздел заканчивается тестами для самоконтроля. В конце пособия приводятся ключи к тестам, глоссарий и рекомендуемая литература.

Для студентов и преподавателей высших учебных заведений, психологов, а также для всех читателей, интересующихся вопросами психологии.

УДК 159.9(075.8)

ББК 88я73

ISBN 978-5-222-37820-5

© Руденко М.А., Котлярова В.В.,

Шубина М.М., 2020

© Оформление: ООО «Феникс», 2022

ВВЕДЕНИЕ

Психология — одна из самых интересных наук о человеке. Прежде всего она интересна самим своим объектом, ибо нет для человека более сложной, важной и увлекательной темы, чем сам человек. Известно, что эмоция интереса активизируется фактором новизны, а новизна возникает в силу изменчивости чего-либо. А что же может быть более изменчивым и загадочным, чем человек?! Кроме того, психология интересна самим подходом к изучению его. Имея на сегодняшний день довольно богатый теоретико-практический опыт, она открывает о человеке такие тайны и глубины, которые вряд ли под силу открыть любой другой науке. Наконец, психология при всей своей концептуальности и теоретичности является очень практически полезной наукой, позволяющей в корне изменить жизнь к лучшему всякому человеку, который полюбит ее и будет знать ее основные законы и принципы.

Безусловно, в том, что психология важная и очень увлекательная наука, можно будет не раз убедиться, читая это учебное пособие. Но возникает следующий вопрос: в чем его преимущество перед десятками других учебных пособий по психологии, продающихся почти во всех более-менее крупных книжных магазинах нашей страны? Таких преимуществ несколько.

Во-первых, в данном учебном пособии с соблюдением принципа разумной достаточности отражены практически все необходимые проблемы и темы вузовского курса психологии, с учетом научных открытий последнего десятилетия. Они богато снабжены проблемным теоретическим и иллюстративным материалом, уместными цитатами классиков и современных специалистов. Весь материал представлен в виде схем и таблиц, сопровождающихся комментариями. Поэтому он легко усваивается и быстро запоминается, что позволяет экономить время и в предельно быстрый срок подготовиться к семинарским и практическим занятиям по психологии, а также к зачету или экзамену.

ПСИХОЛОГИЯ В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ

Во-вторых, подача материала организована так, что студенты, изучая темы и проблемы психологии по данному учебному пособию, получают возможность использовать полученные знания при изучении других дисциплин, а также в личной практике. Дело в том, что, рассматривая тот или иной психологический вопрос, автор не стремился следовать распространенному в других учебниках монодисциплинарному подходу, а старался устанавливать межпредметные связи, актуализируя данные других наук.

В-третьих, рассматривая традиционные для курса психологии разделы, автор пытался затрагивать не только общеизвестные для психологов истины, но и рассматривать новые, актуальные и, возможно, не до конца решенные проблемы из передовых областей психологического знания.

В-четвертых, в отличие от многих учебников по психологии, страдающих отсутствием концептуальности, эклектичностью разделов, разобщенностью глав и параграфов, отсутствием логических переходов между ними, в данном учебном пособии принята попытка создания целостного, традиционного, но в то же время в какой-то степени авторского курса психологии.

Данная книга будет интересна прежде всего студентам и преподавателям высших учебных заведений, психологам и всем тем, кто интересуется современным уровнем развития психологии.

РАЗДЕЛ I.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ

ГЛАВА

1

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ И ЕЕ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

§ 1. Основные стратегии достижения жизненных целей

У каждого человека есть свои сокровенные желания и заветные мечты, личные цели и устремления. Чтобы их осуществить и воплотить в действительность, зачастую приходится преодолевать очень много препятствий и преград. Если хорошенько подумать, то все эти препятствия и преграды исходят от самого человека и других людей, которые также имеют свои цели и желания, зачастую противоречащие нашим. Каждый человек хочет себе лучшего, а лучшее, как известно, нам не приносят на блюдечке с голубой каемочкой. За лучшее надо бороться.

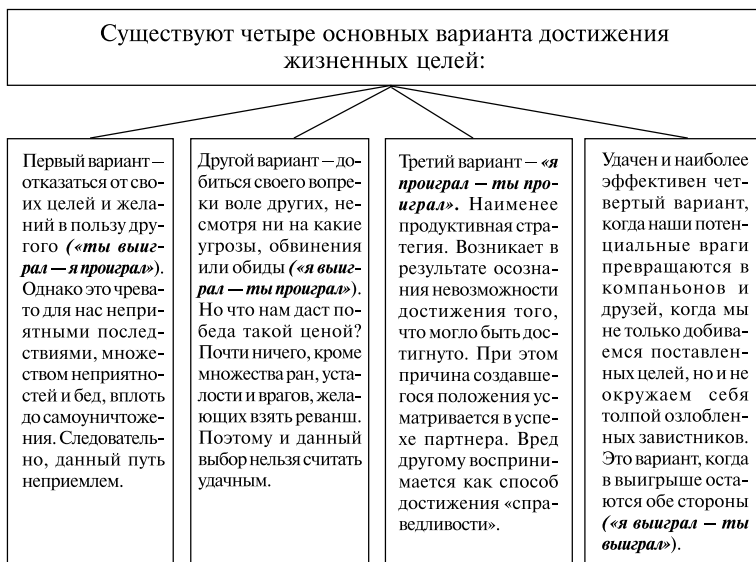
Никогда не добьется успеха тот, кто обращается исключительно к разуму другого человека, не пытаясь привлечь на свою сторону также и сердца.

Филип Честерфильд (1694–1773),
английский политик



Возникает вопрос: что же делать в такой ситуации?

ПСИХОЛОГИЯ В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ



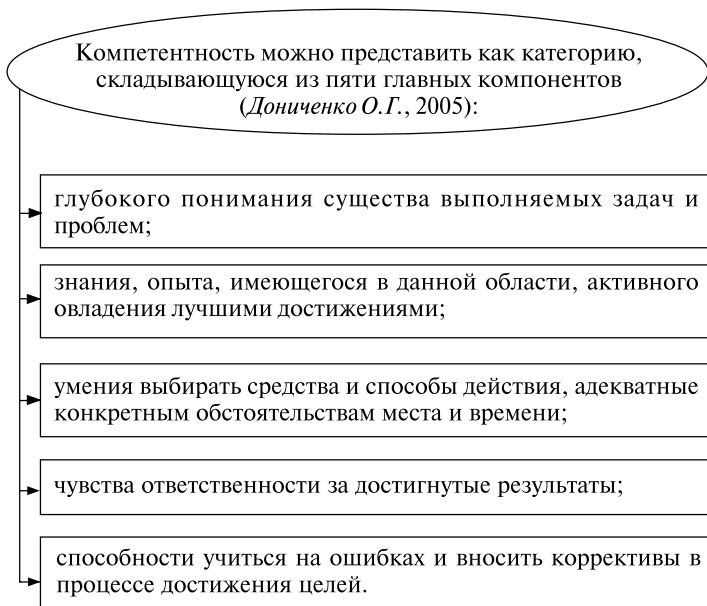
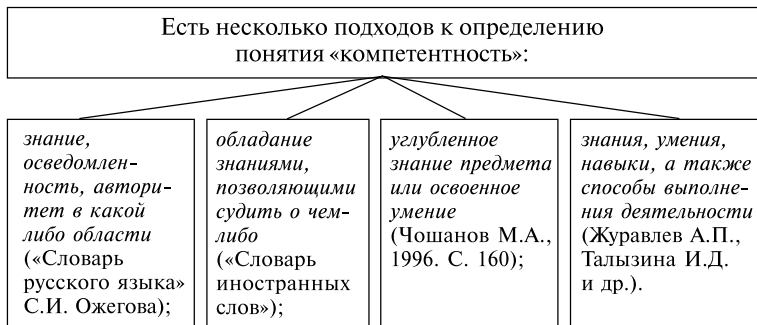
Последний вариант возможен лишь при одном условии: *если мы знаем психологию человека и обладаем психологической компетентностью.*

Секрет успеха в достижении хороших взаимоотношений с людьми заключается в способности человека рассматривать вопрос с точки зрения другого человека и разрешать этот вопрос с учетом как своих интересов, так и интересов другого человека.

*Генри Форд (1863–1947),
американский промышленник*



§ 2. Сущность психологической компетентности



Применительно же к психологической компетентности, которая заключается в умении изучать другого человека, и аутопсихологической компетентности (умение изучать себя), удобным и целесообразным, с нашей точки зрения, является выделение следующих подструктур:

личностной (знания, умения, навыки и способы достижения личного успеха);

профессиональной (знания, умения, навыки и способы достижения профессионального успеха).

Конечно, каждый человек, взаимодействуя с другими людьми, уже является в той или иной мере психологом. Но житейской психологии очень часто бывает недостаточно, тем более если перед нами стоит какая-то серьезная цель. Особенно это актуально сегодня, в условиях XXI века, когда человек все меньше имеет возможность глубоко изучить сущность другого человека (да и себя самого), поскольку вынужден участвовать в бешеной гонке за место под солнцем, решать множество бытовых проблем, довольствуясь лишь суррогатами общения (по телефону, через Интернет и т.п.). А суррогаты общения не могут дать подлинного понимания человека. В свою очередь, непонимание порождает ошибочные суждения и действия, разногласия и конфликты, способствует возникновению стрессовых ситуаций.

Всего этого позволяет избежать знание психологии. Но одного теоретического знания мало. Теория без практики пуста и бесплодна. Необходимы активные действия, подкрепленные знаниями, ибо практика без теории опасна.

В этом плане психология — одна из самых практических наук, так как

Дилетант принимает темное за глубокое, глупое — за мощное, неопределенное — за бесконечное, бессмысленное — за сверхчувственное.

Фридрих Шюллер (1759—1805),
немецкий литератор



психологическими знаниями, полученными из авторитетных источников, можно смело пользоваться сразу же после того, как человек о них узнал.

§ 3. Личностная психологическая компетентность

Но что значит познать другого человека? В чем заключается психологическое познание?

Психологически познать человека — значит получить информацию о его психологических особенностях, понять внутреннее состояние и на основании этих знаний предсказать его действия, поступки, поведение в различных жизненных ситуациях (Немов Р.С., 1998).

Для чего же нужно познавать человека? Доктор психологических наук, профессор Роберт Немов (р. 1941) так отвечает на этот вопрос.

Не стремись знать все, чтобы не стать во всем невеждой. Не гонись за тем, чтобы все знать: иначе ты ничему не научишься.

Демокрит
(ок. 460—370 до н.э.),
гревнегреческий философ

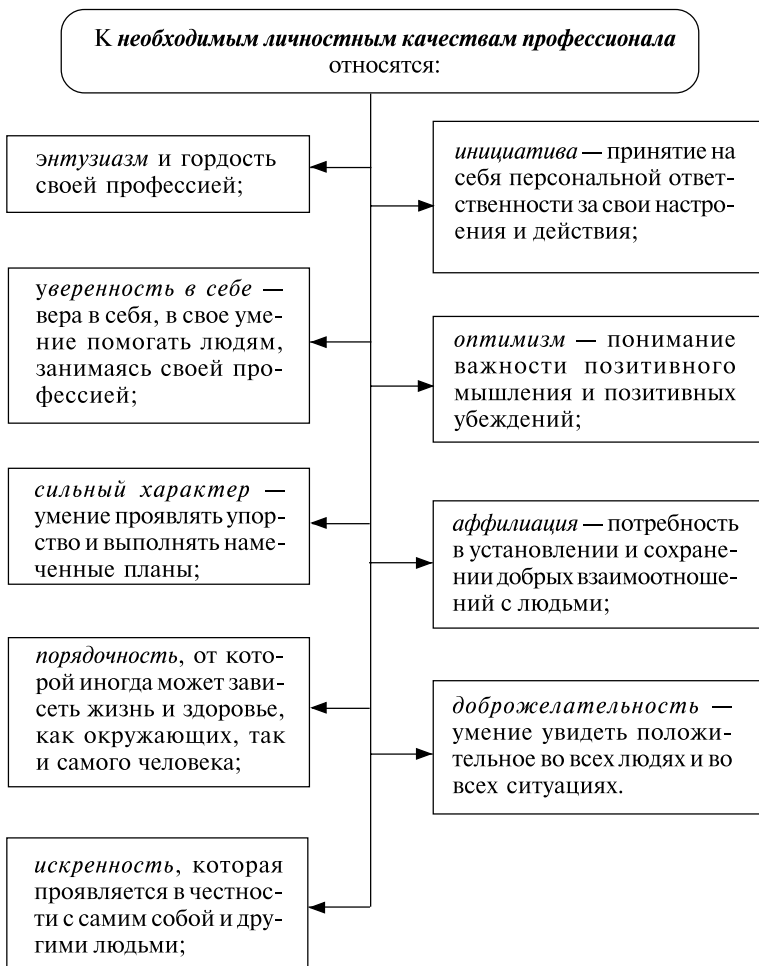


№	Аргумент	Пояснение
1	<i>Понимание себя и другого человека позволяет предвидеть, предсказывать его поведение.</i>	Зная, например, особенности внимания человека, можно судить о том, способен ли он длительно и сосредоточенно трудиться.
2	<i>Психологическая компетентность дает возможность установить контакт с человеком.</i>	А также в случае необходимости оказывать на него воздействие, способное принести взаимную пользу.
3	<i>Знание психологических состояний человека позволяет находить способы общения с ним, соответствующие его сиюминутному настрою.</i>	Это позволяет избегать недоразумений и конфликтов. Например, человек в данный момент находится в состоянии аффекта, стресса или просто пребывает в плохом настроении и не расположен к общению.

ПСИХОЛОГИЯ В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ

№	Аргумент	Пояснение
4	<i>Представление о мотивах и потребностях человека</i> поможет найти с ним общий язык.	Это позволяет заинтересовать человека и организовать взаимодействие с ним таким образом, чтобы оно в наибольшей степени отвечало актуальным интересам и потребностям данного человека.
5	Информация о том, <i>как человек принимает и практически реализует принятые решения</i> , позволяет привести наши ожидания в соответствие с психологической индивидуальностью человека.	Зная, например, о том, что человек принимает решение сразу, не раздумывая, и тут же старается его реализовать, общаясь, взаимодействуя с ним, мы настраиваемся на быструю реакцию с его стороны и тщательно продумываем свои действия. Напротив, если известно, что человек не склонен сразу принимать решение и начинает действовать лишь тогда, когда все до мелочей обстоятельно обдумано и взвешено, мы не ожидаем от него немедленных реакций и действий.
6	Точное представление о <i>темпераменте и характере</i> человека также позволяет прогнозировать, предвидеть его реакции.	Поскольку темперамент и характер достаточно устойчивы, приходится принимать как неизбежные некоторые поступки человека, строить личные и деловые взаимоотношения с ним с учетом уже сложившихся особенностей.
7	Зная <i>отношения человека к себе и другим людям</i> , мы можем подстраиваться под эти отношения.	Кроме того, это знание помогает заранее настраиваться на то, чтобы в конечном счете изменить их в нужную сторону.

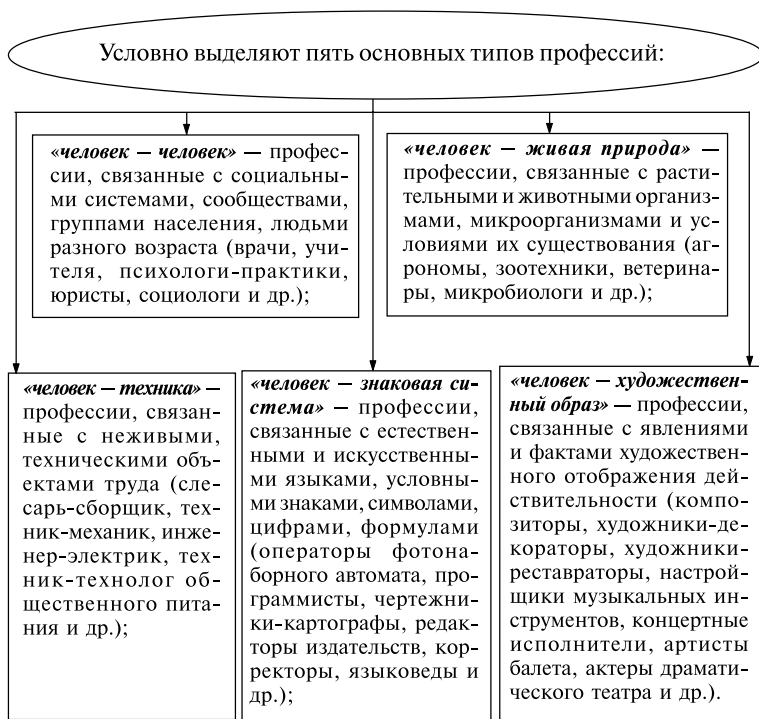
Еще раз подчеркнем, что психологическая компетентность хорошего работника складывается из совокупности личностных качеств и профессиональных психологических знаний и навыков.



Личностная психологическая компетентность — залог и основа психологической компетентности человека и в его профессиональной деятельности.

§ 4. Профессиональная психологическая компетентность

Психологическая компетентность выступает также и основой профессионального успеха любого человека. Однако психологическая составляющая этого успеха в немалой степени зависит от типа профессии.



Следует отметить, что если человек не относится к типу профессии «человек — человек», то это не исключает необходимости профессионального общения с другими людьми, иногда даже очень интенсивного. К примеру, степень моральной и материальной удовлетворенности художника-реставратора во многом будет зависеть от степени взаимопонимания с заказчиком (живым человеком) и уже потом — от его профессиональной компетентности (степени воплощения художественного образа). То же самое относится и к слесарю-сборщику («человек — техника»), и к ветеринару («человек — живая природа»), и к программисту («человек — знаковая система»). Будет ли человек работать в той или иной должности по той или иной специальности или нет, зависит от того, сумеет ли он договориться с теми людьми, от которых это зависит. Именно с людьми, а не с техникой, знаками, образами или природой. По данным американских психологов, профессиональный успех любого человека на 80% определяется его умением общаться и договариваться с другими людьми и лишь на 20% — от специальных знаний. А изучением и практическим формированием этого умения занимается именно психология, в частности психология общения и психологический практикум. Отсюда нетрудно сделать вывод, насколько важен удельный вес психологической компетентности в лоне общей профессиональной компетентности человека.

Таким образом, психологическая компетентность человека складывается из совокупности личностных качеств и профессиональных психологических знаний и навыков. И чтобы эти знания и навыки приобретать, необходимо понимать, из каких источников нужно черпать психологические знания.

§ 5. Общие источники психологических знаний

Знания о себе человек может получать из самых различных источников, как *общих*, которые доступны ему на протяжении длительного отрезка времени, так и *частных*, когда информацию о том или ином психологическом явлении или событии можно получить по конкретным деталям или в течение краткого промежутка времени.

ПСИХОЛОГИЯ В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ

Общие источники можно условно распределить в четыре большие группы (Р.С. Немов, 1998):

Первый источник, с которым человек сталкивается в детстве, — окружающие его люди: мать, отец, родственники, заменяющие их люди. Они психологически оценивают ребенка, характеризуют его поведение. Ребенок принимает эти оценки на веру, относит их к себе: в результате у него складывается определенная самооценка, которая является оценкой, сформированной у него другими людьми. Психологические характеристики, которые человек дает другим людям, формируются на основе того, что сам человек видит, общаясь с этими людьми и изучая отзывы окружающих об этих людях. Сопоставляя собственные впечатления с оценками других людей, человек формирует образы этих людей.

Вторым источником психологического познания являются практические дела и продукты человеческой деятельности. Оценивая их, сравнивая результаты своей деятельности и деятельности других, человек формирует представление о собственных качествах, способностях и возможностях. У него складывается самооценка знаний, умений, навыков, деловых, волевых и других персональных качеств. Сопоставляя достижения других людей со своими собственными успехами и неудачами, человек формирует образы других людей.

Третьим источником психологического самопознания и познания других людей могут служить разного рода испытания и критические жизненные ситуации, в которых человек наиболее ярко проявляет свои особенности. Тесты, которые иногда дополнительно используются в некоторых случаях, дают наиболее достоверную и точную информацию о человеке. Они же зачастую являются единственным источником знаний о таких психологических свойствах людей, которые невозможно наблюдать и оценивать непосредственно.

Четвертым источником психологических знаний — произведения науки, литературы и искусства, в которых воплощена или представлена психология разных людей. Так, важным источником психологического познания людей являются произведения талантливых писателей — знатоков человеческих душ: по всеобщему признанию, это Шекспир, Чехов, Достоевский, Толстой, Стендаль, Бальзак и др.

Естественно, психологическое познание другого человека не ограничивается только этими источниками.

§ 6. Частные источники психологических знаний

Перечисленные источники дают человеку психологическое знание в более или менее долгосрочной перспективе. А что же делать, если контакт с человеком непродолжителен? По каким источникам можно получить достоверную психологическую информацию «здесь и сейчас»? Можно выделить несколько частных и конкретных источников психологических знаний о человеке.

Частные источники психологических знаний

№	Источник	Пояснение
1	<i>Рукопожатие</i> , которое может быть очень информативным, особенно его интенсивность и продолжительность:	<ul style="list-style-type: none"> слишком короткое, вялое рукопожатие очень сухих рук — безразличие; продолжительное рукопожатие и влажные руки — сильное волнение; немного удлиненное рукопожатие наряду с улыбкой — дружелюбие; ладонь, повернутая вниз, — желание главенствовать; ладонь вверх — покорное рукопожатие, передача инициативы другому; руки партнера остаются в одинаковом положении — уважение; прямая, не согнутая рука — напоминание о неравенстве; пожатие кончиков пальцев — сохранение дистанции; жест «перчаткой» — честность партнера, ему можно доверять.
2	<i>Конституция тела</i> , при этом:	<ul style="list-style-type: none"> хрупкое телосложение, высокий рост, плоская грудная клетка, узкие плечи, длинные и худые ноги (лептосоматик) — все это указывает на склонность к колебаниям эмоций, упрямство, неподатливость, замкнутость, трудность в приспособлении к окружающим (шизотимик); ярко выраженная жировая ткань, тучная конституция, средний или маленький рост, большой живот, круглая голова на короткой шее (пикник) — данные признаки указывают на перепады эмоций между радостью и печалью, легкость в контактах с людьми, реалистичность во взглядах (циклотимик);

ПСИХОЛОГИЯ В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ

№	Источник	Пояснение
		<ul style="list-style-type: none"> • развитая мускулатура, крепкое телосложение, высокий или средний рост, широкие плечи, узкие бедра (атлетик) — все это свидетельствует о спокойствии, маловпечатлительности, сдержанности жестов и мимики, невысокой гибкости мышления, часто мелочности (иксотимик).
3	<p>Индивидуальность (графологичность) почерка, по которой можно судить об индивидуальных особенностях человека. При этом выделяются следующие закономерности (Шеголев И., 2007. С. 12–13):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Почерк характеризуется степенью геометрической выдержанности письма. Речь идет о ровности линий, строк и полей, величине интервалов между словами и строками, одинаковости нажима. Степень выдержанности письма зависит от воли человека, запасов его внутренней энергии, способности напряженно трудиться, уравновешенности характера. • Всякие преувеличения в почерке указывают на стремление человека выделиться, обратить на себя внимание, компенсировать отсутствие желаемых качеств. • Украшенность почерка говорит о самодовольстве, хвастливости, ограниченности, нарочитости поведения. • Волнистые линии в строках и в подписи присущи людям изворотливым, хитрым, умеющим приспособиться. • Обилие угловатых линий в письме указывает на твердость, настойчивость, конфликтность. • Закругленность линий в письме характерна для миролюбивых людей, сглаживающих конфликты, любящих и умеющих поддерживать добрые отношения.
4	<p>Особенности лица (физиогномические данные), которые иногда также могут многое сказать о человеке. К примеру, американские психологи Дж. Глайв и Э. Клеры после пятилетнего изучения черт характера 10 тысяч доссы доказали:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • темноглазые дети более жизнеспособны и инициативны; • темно-голубые глаза у взрослых — признак настойчивости и склонности к сентиментальности; к тому же эти люди капризны; • люди с темно-серыми глазами упрямы и смелы, вспыльчивы и злопамятны, ревнивы, но однолюбы; • кареглазые веселы, остроумны, вспыльчивы, влюбчивы, но не постоянны во всем; • светло-карие глаза указывают на застенчивость, склонность к уединению; • синеглазые — романтики, правдивы, но амбициозны и эгоистичны;

**ГЛАВА 1. Психологическая компетентность
и ее роль в жизни человека**

№	Источник	Пояснение
		<ul style="list-style-type: none"> • зеленые и серо-зеленые глаза — люди с сильной волей, постоянны, целеустремленны, но жестоки и несговорчивы.
5	<p>Мимические выражения, которые несут более 70% информации о том, что переживает человек.</p>	<p>К примеру, взгляд может быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> • деловым, когда он фиксируется в районе лба собеседника, это предполагает создание серьезной атмосферы делового партнерства; • светским, когда взгляд опускается ниже уровня глаз собеседника (до уровня губ) — это способствует созданию атмосферы светского непринужденного общения; • интимным, когда взгляд направлен ниже лица — на другие части тела до уровня груди; такой взгляд говорит о большей заинтересованности друг другом в общении. <p>Установлено, что полное сообщение усваивается человеком через мимику и жесты на 55%, через интонацию — на 38% и через слова — лишь на 7%.</p>
6	<p>Жесты, которые могут подразделяться на следующие виды (Ниренберг Дж., Калеро Г., 1990):</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>жесты оценки</i> — почесывание подбородка; вытягивание указательного пальца вдоль щеки; вставание и прохаживание и др.; • <i>жесты уверенности</i> — соединение пальцев в купол пирамиды; раскачивание на стуле; • <i>жесты нервозности и неуверенности</i> — переплетенные пальцы рук; пощипывание ладони; постукивание по столу пальцами; трогание спинки стула перед тем, как на него сесть, и др.; • <i>жесты самоконтроля</i> — руки заведены за спину, одна при этом сжимает другую; поза человека, сидящего на стуле и вцепившегося руками в подлокотник, и др.; • <i>жесты ожидания</i> — потирание ладоней; медленное вытирание влажных ладоней о ткань; • <i>жесты отрицания</i> — сложенные руки на груди; отклоненный назад корпус; скрещенные руки; дотрагивание до кончика носа и др.; • <i>жесты расположения</i> — прикладывание руки к груди; прерывистое прикосновение к собеседнику и др.; • <i>жесты доминирования</i> — жесты, связанные с выставлением больших пальцев напоказ, резкие взмахи сверху вниз и др.;

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
----------------	---

РАЗДЕЛ I.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИИ КАК НАУКИ ... 5

Глава 1. Психологическая компетентность

и ее роль в жизни человека 5

§ 1. Основные стратегии достижения жизненных целей	5
----------------------------------------------------------	---

§ 2. Сущность психологической компетентности	7
----------------------------------------------------	---

§ 3. Личностная психологическая компетентность	9
------------------------------------------------------	---

§ 4. Профессиональная психологическая компетентность	12
------------------------------------------------------------	----

§ 5. Общие источники психологических знаний	13
---------------------------------------------------	----

§ 6. Частные источники психологических знаний	15
-----------------------------------------------------	----

Глава 2. Психология как наука 19

§ 7. Определение, объект и предмет психологии	19
-----------------------------------------------------	----

§ 8. Принципы психологии	20
--------------------------------	----

§ 9. Основные задачи психологии	21
---------------------------------------	----

§ 10. Место психологии в системе наук	22
---------------------------------------------	----

§ 11. Многоотраслевая сущность психологии	24
-------------------------------------------------	----

§ 12. Особенности отраслей психологии	25
---------------------------------------------	----

Глава 3. Методы психологического исследования 30

§ 13. Определение и классификация методов психологии	30
------------------------------------------------------------	----

§ 14. Эксперимент как основной метод психологии	34
-------------------------------------------------------	----

§ 15. Наблюдение	38
------------------------	----

§ 16. Беседа	43
--------------------	----

§ 17. Интервью	47
----------------------	----

§ 18. Анкетирование	50
---------------------------	----

§ 19. Тестирование	51
--------------------------	----

Глава 4. Этические принципы психологического исследования 54

§ 20. Этические кодексы психологии	54
------------------------------------------	----

§ 21. Психологические исследования с участием человека	59
--------------------------------------------------------------	----

§ 22. Психологические исследования с участием животных	62
--------------------------------------------------------------	----

§ 23. Виды научного мошенничества в психологических исследованиях	66
-------------------------------------------------------------------------	----

ПСИХОЛОГИЯ В СХЕМАХ И ТАБЛИЦАХ

§ 24. Способы выявления научного мошенничества	68
<i>Тесты для самоконтроля к разделу I</i>	69

РАЗДЕЛ II.

ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ	74
-------------------------------------------	----

Глава 5. Возникновение и развитие психики человека как формы отражения действительности	74
------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

§ 25. Возникновение и развитие жизни на Земле	74
§ 26. Развитие психики в филогенезе, антропогенезе и онтогенезе	85
§ 27. Психика животных и человека	94
§ 28. Определение и функции психики	96
§ 29. Психическое отражение	98
§ 30. Формы проявления психики	100

Глава 6. Психика и организм человека: единство психического и биологического	102
-------------------------------------------------------------------------------------------	-----

§ 31. Природа как фактор влияния на психику и организм	103
§ 32. Нейроны и нервная система человека	106
§ 33. Гормоны и эндокринная система человека	112
§ 34. Психика как системное качество головного мозга	113
§ 35. Взаимодействие полушарий коры головного мозга	119
§ 36. Способы исследования мозга человека	120

Глава 7. Сознание и бессознательное	122
--------------------------------------------------	-----

§ 37. Определение и функции сознания	122
§ 38. Структура сознания	124
§ 39. Самосознание	127
§ 40. Бодрствующее сознание	129
§ 41. Сны и сновидения	131
§ 42. Гипнотические состояния	136
§ 43. Определение и особенности бессознательного	138
§ 44. Соотношение сознания и бессознательного	141
§ 45. Защитные механизмы психики	143

Глава 8. Факторы развития психики человека	146
---------------------------------------------------------	-----

§ 46. Генетические факторы	147
----------------------------------	-----

§ 47. Психогенетика	152
§ 48. Социокультурные факторы	155
§ 49. Деятельность как фактор развития психики	158
§ 50. Труд как вид человеческой деятельности	159
§ 51. Лень: ее причины и способы преодоления	162
§ 52. Общение как фактор развития психики	164
§ 53. Основные виды и стороны общения	167
§ 54. Психика и поведение: навыки эффективности	172
<i>Тесты для самоконтроля к разделу II</i>	178

РАЗДЕЛ III.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ, ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ВОЛЕВЫЕ ПРОЦЕССЫ ПСИХИКИ

Глава 9. Ощущение и восприятие

§ 55. Определение и свойства ощущений	183
§ 56. Сенсорная адаптация	187
§ 57. Классы и виды ощущений	189
§ 58. Определение, свойства и типы восприятия	195
§ 59. Иллюзии восприятия	197
§ 60. Виды восприятия	202

Глава 10. Внимание и память

§ 61. Определение и функции внимания	206
§ 62. Виды и свойства внимания	207
§ 63. Развитие внимания	210
§ 64. Определение и характеристики памяти	212
§ 65. Уровни и виды памяти	215
§ 66. Законы и приемы эффективного запоминания	217

Глава 11. Мышление, речь и язык

§ 67. Определение и функции мышления	220
§ 68. Стадии развития и виды мышления	221
§ 69. Индивидуальные особенности мышления	224
§ 70. Определение и функции языка и речи	226
§ 71. Виды речевой деятельности	229
§ 72. Основные свойства грамотной речи	230

Глава 12. Воображение, интеллект и креативность	234
§ 73. Определение и функции воображения	234
§ 74. Виды воображения	235
§ 75. Способы создания образов воображения	236
§ 76. Определение и структура интеллекта	237
§ 77. Оценка интеллекта	240
§ 78. Соотношение интеллекта и креативности	241

Глава 13. Эмоционально-волевая сфера человека	243
§ 79. Эмоциональные феномены	243
§ 80. Причины возникновения эмоций	245
§ 81. Виды эмоций и их функции	248
§ 82. Определение воли	256
§ 83. Варианты проявления воли	258
§ 84. Механизм сложного волевого действия	258
<i>Тесты для самоконтроля к разделу III</i>	261

РАЗДЕЛ IV.

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ И СВОЙСТВА ЛИЧНОСТИ 266 |

Глава 14. Психические состояния личности	266
§ 85. Определение и функции психических состояний	267
§ 86. Свойства психических состояний	269
§ 87. Классификация психических состояний	270
§ 88. Творческое вдохновение	273
§ 89. Вера, надежда, любовь	275
§ 90. Счастье	277
§ 91. Психическая напряженность	282
§ 92. Тревожность	283
§ 93. Фрустрация	285

Глава 15. Стресс, невроз, психические расстройства личности	287
§ 94. Определение и признаки стресса	287
§ 95. Причины возникновения стресса	289
§ 96. Практикум снятия стресса	291
§ 97. Депрессия	293
§ 98. Суицид	295

§ 99. Шизофрения	298
§ 100. Невроз: определение и причины	301
§ 101. Клинические формы неврозов	303
§ 102. Профилактика и лечение неврозов	306
§ 103. Навязчивые страхи как распространенная форма невроза	309
§ 104. Классификация фобий и природа страха	310
§ 105. Лечение фобий	313
Глава 16. Основы психологического здоровья человека	315
§ 106. Определение психологического здоровья	316
§ 107. Здоровье и здоровый образ жизни	318
§ 108. Мотивация здорового образа жизни	319
Глава 17. Психические свойства личности	322
§ 109. Человек, индивид, индивидуальность, личность	322
§ 110. Способности: определение и классификация	324
§ 111. Темперамент и его типы	325
§ 112. Характер и типы акцентуации характера	327
Глава 18. Возрастные особенности личности	333
§ 113. Внутриутробное развитие и рождение	334
§ 114. Младенчество	338
§ 115. Детство и юность	339
§ 116. Зрелость	342
§ 117. Старость	344
§ 118. Основные принципы долголетия	345
<i>Тесты для самоконтроля к разделу IV</i>	<i>348</i>
Ключи к тестам для самоконтроля	353
Литература	354

Учебное издание



РУДЕНКО Андрей Михайлович,
КОТЛЯРОВА Виктория Валентиновна,
ШУБИНА Марина Михайловна

ПСИХОЛОГИЯ
в схемах и таблицах

Ответственный за выпуск	<i>Д. Волкова</i>
Технический редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Верстка:	<i>А. Патулова</i>

Формат 84 x 108 $\frac{1}{32}$. Бумага газетная.
Тираж 1200 экз. Заказ №

Издатель и Изготовитель: ООО «Феникс»
Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,
г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.
Тел./факс: (863) 261-89-50, 261-89-59.

Изготовлено в России. Дата изготовления: 04.2022.
Срок годности не ограничен

Отпечатано в ООО «Принт-М»
142300, Россия, Московская обл., г. Чехов, ул. Полиграфистов 1 /
Корпус Производственный Б, помещение 279, этаж 4.