



ДОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
УПРАВЛЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ  
КВАЛИФИКАЦИИ

Кафедра «Психология»

# МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

по изучению курса

## «Общая психология»

Авторы  
Васильченко М.В.,  
Суроедова Е.А.,  
Климова Н.М.

Ростов-на-Дону, 2015

## Аннотация

Данные методические рекомендации призваны помочь организовать и отрегулировать самостоятельную учебную деятельность студентов заочной формы обучения, изучающих курс «Общая психология» с целью выработать навыки применения полученных теоретических знаний на практике.

Методические рекомендации включают следующие материалы: требования к написанию и оформлению контрольной работы, тематику контрольных работ, список литературы, порядок защиты контрольной работы, образец оформления контрольной работы по дисциплине.

## Авторы

канд. психол. наук М.В. Васильченко,

канд. психол. наук Е.А.Суроедова,

ст. преподаватель Н.М. Климова



## Оглавление

Требования к написанию и оформлению контрольной работы .....	4
Темы контрольных работ (1 семестр) .....	6
Контрольные вопросы (1 семестр) .....	17
Темы контрольных работ (2 семестр) .....	20
Контрольные вопросы (2 семестр) .....	29
Информационно-методическое обеспечение .....	32
Пример выполнения контрольной работы .....	34

«Общая психология» – это отрасль психологической науки, система фундаментальных знаний о психике человека, его поведении и деятельности, закономерностях их формирования, развития и проявления.

Целью освоения дисциплины «Общая психология» является формирование целостной системы знаний об общих закономерностях психической деятельности, базовых категориях, фундаментальных теориях, основных методах психологической науки.

Курс общей психологии обеспечивает решение главной задачи – создать общетеоретическую базу подготовки специалиста психолога.

В результате изучения дисциплины «Общая психология» студент должен знать:

- предмет и задачи общей психологии;
- основные отрасли психологии;
- методологические и теоретические основы психологии;
- психические процессы;
- психические свойства личности.

Студент должен уметь:

- оперировать знаниями о психике, ее эволюции;
- определять виды психических процессов, на основе их характеристик и свойств;
- объяснить общие характеристики состояний организма и психики;
- регулировать эмоциональные состояния.

### **Требования к написанию и оформлению контрольной работы**

Изучение курса «Общая психология» предусматривает выполнение контрольной работы, тема которой самостоятельно выбирается студентом из предложенных, но в соответствии с последней цифрой в номере зачетной книжки студента. Контрольная работа должна быть аккуратно написана от руки в стандартной школьной тетради, либо распечатана на компьютере на одной стороне листа (формата А4). Оформление работы должно соответствовать стандартным требованиям. При изложении материала студент должен ориентироваться на вопросы к теме контрольной работы.

Формат текста: Word for Windows 97/98. Формат страницы: А4 (210×297 мм). Поля верхнее – 2 мм, нижнее – 2мм, левое –

3 мм, правое – 1,5 мм. Шрифт: размер (кегель) 14; тип Times New Roman. Междустрочный интервал полуторный. Отступ первой строки 1,25. Объем работы 10–12 листов. Основной текст выравнивается по ширине, заголовки – по центру.

Название работы (соответствует выбранной теме) печатается по центру прописными буквами, полужирным шрифтом. Ниже через интервал план работы (соответствует вопросам темы). Далее с новой страницы следует текст, который должен включать следующие основные структурные элементы:

- План работы;
- Введение;
- Основная часть (состоящая из разделов соответствующих вопросам темы);
- Выводы;
- Заключение;
- Список литературы.

Наименования структурных элементов служат заголовками. Заголовки структурных элементов и разделов основной части следует располагать в середине строки без точки в конце и печатать прописными буквами, не подчеркивая. Если заголовок включает несколько предложений, их разделяют точками. Переносы слов в заголовках не допускаются.

Список литературы должен быть оформлен в соответствии с правилами библиографического описания (ГОСТ 7.1-2003). Ссылки на литературные источники внутритекстовые, например, [6] или [6, с. 3].

Нумерация страниц осуществляется арабскими цифрами, соблюдая сквозную нумерацию по всему тексту. Номер страницы проставляется в правом нижнем углу или по центру.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц, однако, номер страницы на титульном листе не проставляется.

Защита контрольной работы проходит в 2 этапа:

1. Допуск к защите работы (если работа соответствует предъявляемым требованиям).

2. Защита контрольной работы, предполагает собеседование по теме работы.

Ниже приводится список учебной литературы соответствующий программе дисциплины «Общая психология» и включающий базовый материал по предлагаемым темам. Более того, к каждой теме прилагается список дополнительной литературы.

Данная литература может быть использована как для

написания контрольной работы, так и для подготовки к экзамену.

Методические указания помимо тематики контрольных работ и рекомендованной литературы включает перечень вопросов к экзамену по дисциплине (см. прил.).

## **ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ (1 семестр)**

### **Тема 1. Общая характеристика психологии как науки**

План

1. Предмет психологии, ее задачи.
2. Место психологии в системе других наук.
3. Основные отрасли психологического знания. Теоретическая и практическая психология.

Литература: 5, 6, 7, 8,13,14,15,16,17,18 (здесь и далее будет указан номер источника в списке информационно-методического обеспечения).

### **Тема 2. Методы психологии**

План

1. Проблема метода исследования в психологии.
2. Общенаучные исследовательские методы (теоретические, эмпирические, моделирование и интерпретационные методы).
3. Основные группы психологических методов эмпирического исследования (объективные и субъективные).

Литература: 5, 6, 7,8,13,14,15,16,18 а также Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – С-Пб., Питер, 2001.

### **Тема 3. Эмпирические методы исследования в психологии**

План

1. Характеристика метода наблюдения. Виды наблюдения.
2. Эксперимент: естественный, лабораторный, формирующий.
3. Опрос и тестирование.

Литература: 5, 6, 7, 8,13,14,15,16,18 а также  
Дружинин В.Н. Экспериментальная психология. – СПб., Питер, 2001.

#### **Тема 4. Изменение предмета психологии**

План

1. Психология как наука о душе.
2. Психология как наука о сознании.
3. Психология как наука о поведении (биехиоризм).

Литература: 5, 6, 7, 8, 12, 13,14,15,16,17 а также  
Ждан А.Н. История психологии. М, 1990.

#### **Тема 5. Особенности изучения психических явления в зарубежной психологии**

План

1. Гештальтпсихология.
2. Психоанализ.
3. Гуманистическая и когнитивная психология.

Литература: 5, 8, 12, 13,14,15,16, 18 а также  
Ждан А.Н. История психологии. М, 1990.  
Шульц С., Шульц Д. История современной психологии. – СПб, 2002.

#### **Тема 6. Становление отечественной психологии**

План

1. Поведенческие направления в отечественной психологии (рефлексология, реактология, психология М.Я. Басова и др.).
2. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского.
3. Становление деятельностного подхода.

Литература: 5, 8, 12, 13,14,15,16,17,18 а также  
Ждан А.Н. История психологии. М, 1990.  
Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории. Под ред. А.В. Брушлинского. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997.

### **Тема 7. Объяснительные принципы психологии**

#### План

1. Принцип детерминизма.
2. Принцип системности.
3. Принцип развития.

Литература: 5, 8, 13,14,15,16, 18, а также

Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Основы теоретической психологии. Учебное пособие для вузов – М.: ИНФРА-М, 1998.

### **Тема 8. Понятия о психике и ее эволюции**

#### План

1. Психика как свойство высокоорганизованной живой материи.
2. Возникновение и развитие психики в филогенезе.
3. Понятия «отражение» и «психика».

Литература: 5, 6,7,8, 9, 10, 12, 13,14,15,16, 18, а также

Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 3-е изд. М., 1972.

Общая психология: в 7 т. / Под ред. Б.С. Братуся. Том 1. Солова Е.Е. Введение в психологию. М., 2007. Глава 6. С. 186-206

### **Тема 9. Возникновении и развитии психики в рамках гипотезы А.Н. Леонтьева**

#### План

1. Объективность психики в рамках гипотезы А.Н.Леонтьева.
2. Раздражительность и чувствительность – базовые психические свойства живой материи.
3. Эволюционное изменение поведения (по А.Н. Северцову)

Литература: 5, 6,7, 8, 13,14,15,16,18, а также

Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 3-е изд. М., 1972.

Северцов А.Н. Главные направления эволюционного процесса.

Морфобиологическая теория эволюции. 3-е изд. М., 1967. С. 115.

Фабри К.Э. Основы зоопсихологии. 6-е изд. М.: УМК «Психология», 2003.

### **Тема 10. Основные типы поведения животных, имеющего психическую природу**

#### План

1. Инстинктивное поведение животных и стадия элементарного поведения.
2. Навыки и условные рефлексы.
3. Интеллектуальное поведение животных и его показатели.

Литература: 5, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 16, 18, а также

Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 3-е изд. М., 1972.

Северцов А.Н. Главные направления эволюционного процесса.

Морфобиологическая теория эволюции. 3-е изд. М., 1967. С. 115.

Фабри К.Э. Основы зоопсихологии. 6-е изд. М.: УМК «Психология», 2003.

### **Тема 11. Современное представление о развитии психики животных**

#### План

1. Стадии и уровни развития психики и поведения животных по А.Н. Леонтьеву.
2. Факторы и уровни психического отражения.
3. Характеристика психики и поведения животных, гипотеза К.Э. Фабри.

Литература: 5, 6, 7, 13, 14, 15, 16, 17, 18, а также

Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 3-е изд. М., 1972.

Фабри К.Э. Основы зоопсихологии: 6-е изд. М.: УМК «Психология», 2003.

### **Тема 12. Формы поведения животных**

#### План

1. Простейшие формы поведения животных. Понятия таксисов и рефлексов.
2. Инстинктивное поведение и индивидуальные навыки поведения животных.
3. Интеллектуальные формы поведения и возможности научения животных.

Литература: 5, 6,7, 13,14,15,16, 17,18 а также  
Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 3-е изд. М.,  
1972.

Фабри К.Э. Основы зоопсихологии: 6-е изд. М.: УМК «Психология», 2003.

### **Тема 13. Особенности психической деятельности животных, отличающие ее от психики человека**

#### План

1. Язык животных.
2. Орудийная деятельность животных.
3. Отличительные особенности психической деятельности животных и психики человека.

Литература: 5, 6,7,8, 13,14,15,16, 18, а также  
Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. 3-е изд. М.,  
1972.

Фабри К.Э. Основы зоопсихологии: 6-е изд. М.: УМК «Психология», 2003.

Ладыгина-Котс Н. Н. Конструктивная и орудийная деятельность высших обезьян (шимпанзе). М., 1959.

### **Тема 14. Историческое развитие сознания у человека**

#### План

1. Проблема антропогенеза.
2. Теория происхождения сознания А.Н. Леонтьева.
3. Структура сознания: чувственная ткань, значения и личностный смысл (по А.Н. Леонтьеву).

Литература: 5, 6, 7, 8, 13,14,15,16, 18, а также  
Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. — М., 1977.

Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. — М., 1982.

Психология сознания /Сост. Л. В. Куликова. — СПб.: Питер, 2001.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.

### **Тема 15. Сознание человека**

#### План

1. Категория сознания в психологии.
2. Индивидуальное и общественное сознание.
3. Самосознание и его основные характеристики.

Литература: 5, 6, 7, 8, 13,14,15,16, 18, а также

Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. — М., 1977.

Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. — М., 1982.

Психология сознания /Сост. Л. В. Куликова. — СПб.: Питер, 2001.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.

### **Тема 16. Культурно-историческая парадигма в психологии**

#### План

1. Природа психики человека. «Инструментальные теории» Л.С. Выготского.
2. Понятие о высших психических функциях (ВПФ) в концепции Л.С. Выготского.
3. Общественно историческое происхождение высших психических функций.

Литература: 5, 7, 8, 13,14,15,16, 18, а также

Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. — М., 1982.

### **Тема 17. Культурно-историческая парадигма в психологии**

#### План

1. Процесс интериоризации филогенетический аспект.
2. Интериоризация в процессе индивидуального развития ребенка.
3. Понятие о «зоне ближайшего развития».

Литература: 5, 7, 8, 13,14,15,16,18, а также

Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. — М., 1982.

## **Тема 18. Психологическая теория деятельности А.Н.Леонтьева**

### План

1. Возникновение деятельностного подхода в психологии (исторический аспект).
2. Основные принципы теории деятельности.
3. Основные понятия теории деятельности.

Литература: 5, 6, 7, 8,12, 13,14,15,16, 18, а также  
Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.

Психологическая наука в России XX столетия: проблемы теории и истории. Под ред. А.В. Брушлинского. — М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1997.

## **Тема 19. Макроструктура деятельности**

### План

1. Уровень особых видов деятельности.
2. Действие и операции.
3. Психофизические функции.

Литература: 5, 6, 7, 8, 12, 13,14,15,16, 18, а также  
Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.

## **Тема 20. Внутренняя структура деятельности**

### План

1. Мотивационный компонент деятельности.
2. Цель, средства и условия деятельности.
3. Связь внешних и внутренних компоненты деятельности.

Литература: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13,14,15,16, 18, а также  
Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.

## **Тема 21. Мотивационно – личностные аспекты деятельности**

### План

1. Деятельность и поведение.
2. Потребности и мотивы.
3. Личность как субъект деятельности. Понятия «индивид» и «личность».

Литература: 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 14, 15, 16, 18 а также

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.

## **Тема 22. Основные виды жизнедеятельности человека**

### План

1. Онтогенетическая теории психического развития А.Н. Леонтьева
2. Понятие «ведущего вида деятельности».
3. Игра, учение, общение и труд – основные виды деятельности.

Литература: 2, 3, 5, 6,7, 13,14,15,16, 18, а также

Горбатенко А.С. Системная концепция психики и общей психологии после теории деятельности. – Ростов-на-Дону, 1994.

Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М., 1975.

Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект пресс, 2001.

## **Тема 23. Игра как вид деятельности**

### План

1. Игра в психологических теориях.
2. Специфика игры как ведущего вида деятельности.

Литература: 5, 8, 9, 13,14,15,16,18 а также

Миллер С. Психология игры. — СПб.: Университетская книга, 1999.

Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект пресс, 2001.

Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1987.

Венгер Л.А. Сюжетно-ролевая игра и психологическое развитие ребенка [Текст]// Игра и ее роль в развитии ребенка дошкольного возраста.- М., 1978.- С. 32-36.

Виноградова Н.А. Сюжетно-ролевые игры для старших дошкольников: Практическое пособие. М.: Айрис-Пресс, 2008.

### **Тема 24. Развитие игровой деятельности ребенка**

#### План

1. Психологическая характеристика режиссерской и образно-ролевой игры.
2. Ролевая и сюжетно-ролевая игра дошкольника.
3. Игры с правилами и их значение для развития произвольности у дошкольников.

Литература: 5, 13,14,15,16,18 а также

Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект пресс, 2001.

Аникеева Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 1987.

Венгер Л.А. Сюжетно-ролевая игра и психологическое развитие ребенка [Текст]// Игра и ее роль в развитии ребенка дошкольного возраста.- М., 1978.- С. 32-36.

Виноградова Н.А. Сюжетно-ролевые игры для старших дошкольников: Практическое пособие. М.: Айрис-Пресс, 2008.

### **Тема 25. Игра в коррекционно-развивающей деятельности психолога**

#### План

1. Психологическая роль игры.
2. Виды игр и их характеристика.
3. Игра как форма коррекционно-развивающей работы.

Литература: 5, 13,14,15,16,18 а также

Битянова М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками.- Спб.: Питер, 2009.

Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект пресс, 2001.

### **Тема 26. Учение и его психологическая характеристика**

#### План

1. Специфика и психологическая характеристика учения.
2. Компоненты учебной деятельности по Д.Б. Эльконину.

Литература: 5, 8, 9, 13,14,15,16, 18, а также

Возрастная и педагогическая психология: Тексты /Сост.

и коммент. Шуаре М.О. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1992

Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. — СПб, 1999.

Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект пресс, 2001.

### **Тема 27. Учение и его психологическая характеристика**

#### План

1. Мотивация учебной деятельности.
2. Учебная задача и учебные операции.
3. Контроль и оценка.

Литература: 5, 8, 9, 13,14,15,16, 18, а также

Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. — СПб, 1999.

Сапогова Е.Е. Психология развития человека. – М.: Аспект пресс, 2001.

### **Тема 28. Общение и его специфика как вида деятельности**

#### План

1. Общение как категория психологии.
2. Общение как ведущий вид деятельности
3. Барьеры общения и их причины.

Литература: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13,14,15,16, 18,22, а также

Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. — М., 1983.

Леонтьев А.А. Психология общения. — М., 1997.

Шмидт Р. Искусство общения. – М.,1992.

### **Тема 29. Труд как основной вид деятельности**

#### План

1. Труд как исторически первичный вид деятельности.
2. Психологические характеристики труда.

Литература: 5, 6, 7, 11, 13,14,15,16, 18, а также

Дмитриева М. А. и др. Психология труда и инженерная психология. Л., 1979. Климов Е. А., Носкова О. Г. История психологии труда в России. М., 1992.

Климов Е. А. Введение в психологию труда. М., 1986.

Котелова Ю. В. Очерки по психологии труда. М., 1986.

Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. Учеб для вузов. – М.: Издат. Центр «Академия», 2000.

### **Тема 30. Общая характеристика психических процессов**

План

1. Осознаваемые и неосознаваемые психические процессы и их взаимосвязь.
2. Разновидности осознаваемых процессов: познавательные, эмоциональные, волевые.
3. Классификация неосознаваемых психических процессов

Литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13,14,15,16, 18, 19, 21 а также

Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательного. – СПб.: Питер, 2004.

### **Тема 31. Характеристика неосознаваемых психических процессов**

План

1. Неосознаваемые механизмы сознательных действий.
2. Неосознаваемые побудители сознательных действий
3. «Надсознательные» процессы.

Литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,20, 21 а также

Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательного. – СПб.: Питер, 2004.

### **Тема 32. Характеристика неосознаваемых механизмов сознательных действий**

План

1. Неосознаваемые автоматизмы.
2. Явления неосознаваемой установки.
3. Неосознаваемые сопровождения сознательных действий.

Литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,20, 21 а также

Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательного. – СПб.: Питер, 2004.

### **Тема 33. Характеристика неосознаваемых побудителей сознательных действий**

#### План

1. Концепция бессознательного З. Фрейда.
2. Защитные механизмы (по З. Фрейду)
3. Аналитическая психология. Взгляды К. Г.

Юнга.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,20, 21 а также Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательного. – СПб.: Питер, 2004.

Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ОТВЕТОВ ПО ПСИХОЛОГИИ / экзаменационный экспресс-справочник. – Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2001.

### **Тема 34. Трансперсональная психология и «надсознательные» процессы**

#### План

1. Трансперсональный подход к пониманию человека С. Грофа.
2. Характеристика «Надсознательных» процессов.
3. Гипотеза П. В. Симонова о механизмах сверхсознания (творческой интуиции).

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,20, 21 а также Гроф, С. Психология будущего: Уроки современных исследований сознания / С. Гроф; пер. с англ. С. Офертаса. – М.,2001.- 480 с.

Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательного. – СПб.: Питер, 2004.

Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ОТВЕТОВ ПО ПСИХОЛОГИИ/экзаменационный экспресс-справочник. – Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2001.

### **Контрольные вопросы (1 семестр)**

1. Особенности психологии как науки.
2. Место психологии в системе других наук.
3. Житейская и научная психология, их отличия и связь.

## Общая психология

4. Основные отрасли психологического знания. Теоретическая и практическая психология.
5. Основные этапы развития представлений о предмете психологии.
6. Становление отечественной психологии.
7. Краткая характеристика особенностей изучения психических явления в зарубежной психологии (гештальтпсихология, психоанализ, гуманистическая и когнитивная психология).
8. Психология как наука о душе.
9. Психология как наука о сознании.
10. Психология как наука о поведении.
11. Общенаучные исследовательские методы.
12. Общая классификация методов эмпирического исследования в психологии.
13. Характеристика основных методов: наблюдения, опроса, эксперимента.
14. Основные типы психологических тестов.
15. Эксперимент: естественный, лабораторный, формирующий.
16. Достоинства и недостатки метода наблюдения.
17. Объективность психики в рамках гипотезы А.Н.Леонтьева.
18. Основные этапы эволюционного развития поведения и психики (по А.Н. Леонтьеву и Э.К. Фабри).
19. Раздражимость и чувствительность – базовые психические свойства живой материи.
20. Простейшие формы поведения животных. Понятия таксисов и рефлексов.
21. Инстинктивное поведение и индивидуальные навыки поведения животных.
22. Интеллектуальные формы поведения и возможности научения животных.
23. Язык, орудийная деятельность животных.
24. Понятие о психике. Классификация психических явлений и процессов.
25. Проблема антропогенеза.
26. Главные особенности психической деятельности животных, отличающие ее от психики человека.
27. Природа психики человека.

## Общая психология

28. «Культурно-историческая концепция» Л.С. Выготского.
29. Понятие о высших психических функциях (ВПФ) в концепции Л.С. Выготского.
30. Процессы интериоризации (филогенетический аспект).
31. Процессы интериоризации (онтогенетический аспект).
32. Сознание как высшая форма психики.
33. Характеристика человеческого сознания (направленность, рефлексия, ясность, активность)
34. Гипотеза о происхождении сознания А.Н.Леонтьева.
35. Структура сознания (по А.Н.Леонтьеву).
36. Индивидуальное и общественное сознание.
37. Самосознание и его основные характеристики.
38. Физиологические основы человеческого сознания. Мозг и сознание.
39. Структура деятельности.
40. Основные этапы развития психики ребенка.
41. Психологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева.
42. Внешние и внутренние компоненты деятельности.
43. Характеристика уровней деятельности.
44. Деятельность и поведение.
45. Потребности и мотивы. Мотивация деятельности.
46. Труд как основной вид деятельности.
47. Специфика и психологическая характеристика учения.
48. Структура учебной деятельности
49. Специфика игры как ведущего вида деятельности.
50. Виды игр и их характеристика.
51. Психологическая роль игры
52. Теории игры.
53. Игры как форма коррекционно-развивающей работы.
54. Общая характеристика психи-

## Общая психология

ческих процессов.

55. Неосознаваемые психические процессы: структура и характеристики.
56. Взаимосвязь осознаваемых и неосознаваемых психических процессов.
57. Неосознаваемые механизмы сознательных действий.
58. Неосознаваемые побудители сознательных действий
59. «*Надсознательные*» процессы.

### ТЕМЫ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ (2 семестр)

#### **Тема 35. Общая характеристика осознаваемых психических процессов**

План

1. Познавательные психические процессы.
2. Волевые процессы.
3. Эмоциональные процессы.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Изард К. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 2012.

Экман П. психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. 2-е изд./ Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2010.

#### **Тема 36. Познавательные психические процессы**

План

1. Общая характеристика познавательных психических процессов.
2. Классификация познавательных процессов.
3. Принципы единства и взаимосвязи познавательных процессов.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19

#### **Тема 37. Общие понятия об ощущениях**

План

1. Ощущение как чувственное отражение отдельных свойств предмета.
2. Свойства ощущений.
3. Классификация ощущений по модальности и по расположению рецепторов (по Ч. Шеррингтону)

## Общая психология

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19

**Тема 38. Основные характеристики чувствительности анализаторов**

## План

1. Понятие анализатора.
2. Структура приема и переработки информации.
3. Чувствительность и ее измерение.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19

Данилова Н.Н. Психофизиология. – Изд.: «Аспект Пресс», 2007.

**Тема 39. Адаптация и взаимодействие ощущений**

## План

1. Сенсорная адаптация и ее роль жизни человека.
2. Явление сенсбилизации.
3. Явление синестезии.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19

**Тема 40. Восприятие как познавательный процесс**

## План

1. Общие представления о восприятии.
2. Виды восприятия.
3. Отличие восприятия от ощущения

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19

**Тема 41. Свойства восприятия**

## План

1. Основные свойства восприятия.
2. Закономерностей восприятия («фигуры и фона», «транспозиции», «близости», «замыкания», апперцепция).
3. Иллюзии восприятия.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19.

**Тема 42. Память как познавательный процесс**

## План

1. Общая характеристика памяти
2. Виды памяти и их особенности.
3. Процессы памяти.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Психология памяти. Хрестоматия по психологии./ Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. – АСТ, 2008 г.

**Тема 43. Психологические теории памяти**

## План

1. Ассоциативная теория памяти.
2. Когнитивная теория памяти.
3. Память и деятельность. Мотивация и запоминание.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Психология памяти. Хрестоматия по психологии./ Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. – АСТ, 2008 г.

**Тема 44. Изучение и развитие памяти человека**

## План

1. Методы исследования памяти: метод заучивания Г. Эббингауза, метод антиципаций, метод парных ассоциаций, метод узнавания, метод сбережения.
2. Мнемотехника. Развитие и тренировка памяти.
3. Нарушения памяти.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Генецинский В.И Пропедевтический курс общей психологии. СПб, 2000.

Психология памяти. Хрестоматия по психологии./ Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. – АСТ, 2008 г.

**Тема 45. Внимание как познавательный процесс**

## План

1. Общее представление о внимании.
2. Свойства и виды внимания.
3. Этапы культурного развития внимания по Л.С. Выготскому.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Психология внимания. Хрестоматия по психологии./

Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. – АСТ, 2008 г.

### **Тема 46. Психология мышления**

#### План

1. Предмет и методы исследования в психологии мышления.
2. Теории мышления.
3. Взаимосвязь мышления и речь.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Психология мышления: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ О.К. Тихомиров. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.

### **Тема 47. Мышление как познавательный психический процесс**

#### План

1. Особенности мышления, как познавательного психического процесса.
2. Основные формы мышления (понятия, суждения, умозаключения)
3. Виды мышления (наглядно-образное, наглядно-действенное, словесно-логическое, абстрактно-логическое) и их особенности.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Психология мышления: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ О.К. Тихомиров. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.

### **Тема 48. Мышление как ориентировочно исследовательская деятельность**

#### План

1. Основные виды умственных операций.
2. Теория П.Я. Гальперина о поэтапном формировании умственных действий.
3. Решение сложных мыслительных задач.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Психология мышления: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ О. К. Тихомиров. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.

**Тема 49. Интеллект и развитие мышления**

## План

1. Общее понятие об интеллекте.
2. Характеристика видов интеллекта по Г. Айзенку («биологический интеллект», «психометрический интеллект», «социальный интеллект»).
3. Развитие мышления в онтогенезе.

Литература: 1, 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Психология мышления: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений/ О. К. Тихомиров. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.

**Тема 50. Представление**

## План

1. Определение представления и его основные характеристики.
2. Виды представлений.
3. Первичные образы памяти и персеверирующие образы.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19.

**Тема 51. Воображение**

## План

1. Общая характеристика воображения и его роль в психической деятельности.
2. Виды воображения.
3. Механизмы переработки представлений в воображаемые образы.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19.

**Тема 52. Речь и речевая деятельность**

## План

1. Общая характеристика речи. Речь и речевая деятельность.
2. Язык и его функции.
3. Виды и функции речи.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19.

## Общая психология

### Тема 53. Развитие речи

#### План

1. Развитие речи и филогенезе: комплексная кинетическая речь, ручная кинетическая речь, звуковая речь и полисемантизм, письменная речь.
2. Развитие речи у ребенка.
3. Соотношение врожденных и сформированных структур речи.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также  
Выготский Л.С. Мышление и речь. – Изд.: АСТ, Астрель,

2011.

### Тема 54. Теоретические проблемы происхождения речи

#### План

1. Теория научения. Теория специфических задатков Н. Хомского.
2. Когнитивная теория Ж. Пиаже.
3. Теория Л. С. Выготского. Проблемы взаимоотношения мышления и речи.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также  
Выготский Л.С. Мышление и речь. Изд.: АСТ, Астрель, 2011.

### Тема 55. Воля

#### План

1. Понятие воли в психологии.
2. Основные теории воли.
3. Воля как высший уровень регуляции.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,

### Тема 56. Волевые процессы

#### План

1. Волевые процессы и их изучение.
2. Мотивация волевых действий.
3. Воля как психический процесс и как качество личности.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,

**Тема 57. Волевые действия**

## План

1. Структура волевого действия.
2. Характеристики волевых действий.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,

**Тема 58. Эмоциональные процессы**

## План

1. Основные направления развития представлений об эмоциях.
2. Характеристика эмоциональной сферы человека по А.Н. Леонтьеву.
3. Роль и функции эмоций в деятельности и поведении человека.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Дерябин В.С. Чувства, влечения и эмоции: О психологии, психопатологии и физиологии эмоций / Изд.2-е, доп.М.: Издательство ЛКИ, 2010. – 224 с.

**Тема 59. Психические состояния**

## План

1. Общие представления о состояниях человека.
2. Функции состояний.
3. Классификация состояний.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека/СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

Психические состояния / (Хрестоматия) Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова, СПб., Издательство «Питер», 2000. – 512 с.

Психология состояний. Хрестоматия. Под ред. А.О. Прохорова. 2004.

Практикум по психологии состояний: Учебное пособие /под ред. Проф. А.О. Прохорова. 2004.

Щербатых Ю.В. Общая психология. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2009.

Щербатых Ю.В., Мосина А.Н. Дифференцировка психических состояний и других психологических феноменов. Казань, 2008. – С. 526-528.

## Общая психология

**Тема 60. Эмоциональные состояния**

## План

1. Настроение как вид эмоционального состояния.
2. Психологическая характеристика аффектов.
3. Фрустрационные состояния. Тревога и тревожность.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека/СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

Психические состояния / (Хрестоматия) Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова, СПб., Издательство «Питер», 2000. – 512 с.

Психология личности и группы: Учебное пособие./под ред. Проф. Яременко С.Н. ДГТУ. – Ростов н/Д, 2011.

Психология состояний. Хрестоматия. Под ред. А.О. Прохорова. 2004.

Практикум по психологии состояний: Учебное пособие /под ред. Проф. А.О. Прохорова. 2004.

Щербатых Ю.В. Общая психология. Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2009.

Щербатых Ю.В., Мосина А.Н. Дифференцировка психических состояний и других психологических феноменов. Казань, 2008. – С. 526-528

**Тема 61. Стресс**

## План

1. Концепция стресса Г. Селье.
2. Виды стресса.
3. Понятие травматического стресса.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также

Психология личности и группы: Учебное пособие./под ред. Проф. Яременко С.Н. ДГТУ. – Ростов н/Д, 2011.

Ромек В.Г., Контарович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007.

**Тема 62. Регуляция эмоциональных состояний**

## План

1. Общие принципы регуляции состояний.
2. Классификации методов регуляции состояний.

## Общая психология

### 3. Методы саморегуляции эмоциональных состояний.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19, а также Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека/СПб.: Питер, 2005. – 412 с.

Психические состояния / (Хрестоматия) Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова, СПб., Издательство «Питер», 2000. – 512 с.

Психология личности и группы: Учебное пособие./под ред. Проф. Яременко С.Н. ДГТУ. – Ростов н/Д, 2011.

Ромек В.Г., Контарович В.А., Крукович Е.И. Психологическая помощь в кризисных ситуациях. – СПб.: Речь, 2007.

### **Тема 63. Личность**

#### План

1. Общие понятия о личности.
2. Раскройте соотношение понятий «индивид», «субъект деятельности», «личность» и «индивидуальность».
3. Принципы подхода к исследованию личности (комплексность; организация; структура и уникальность).

Литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13,14,15,16, 18, 19, 21

### **Тема 64. Индивидуальные особенности личности**

#### План

1. Направленность личности.
2. Темперамент и характер.
3. Способности.

Литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,20, 21

### **Тема 65. Темперамент**

#### План

1. Понятие о темпераменте.
2. Краткий обзор учений о темпераменте.
3. Физиологические основы темперамента (теория И. Павлова о типах ВНД).

Литература: 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,20, 21

## Общая психология

**Тема 66. Характер**

## План

1. Понятие о характере. Место и роль характера в структуре личности.

2. Отличия характера от темперамента.

3. Акцентуации характера.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,20, 21 а также Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ОТВЕТОВ ПО ПСИХОЛОГИИ/экзаменационный экспресс-справочник. – Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2001.

**Тема 67. Способности**

## План

1. Общее понятие о способностях личности. Структура способностей.

2. Количественная и качественная характеристика способностей личности.

3. Задатки и их роль в развитии способностей и талантов.

Литература: 5, 6, 7, 8, 10, 13,14,15,16, 18, 19,20, 21 а также Столяренко Л.Д., Самыгин С.И. 100 ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ОТВЕТОВ ПО ПСИХОЛОГИИ/экзаменационный экспресс-справочник. – Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2001.

**Контрольные вопросы (2 семестр)**

1. Определение понятия психическое состояние.

2. Функции, классификация, диагностики состояний.

3. Признаки волевых явлений.

4. Воля как высший уровень регуляции.

5. Произвольные и произвольные движения.

6. Характеристики волевых действий. Волевые процессы и их изучение.

7. Основные теории воли. Физиологические основы воли. Мотивация волевых действий.

8. Воля как психический процесс и как качество личности.

## Общая психология

9. Определение, функции, эмпирические характеристики сознания (пространственная, временная, информационная, энергетическая).
10. Структурный анализ сознания.
11. Общее представление о памяти
12. Классификация видов памяти
13. Виды памяти по продолжительности сохранения материала.
14. Характеристика процессов памяти
15. Запоминание и его виды.
16. Факторы запоминания и забывания.
17. Общее представление о внимании.
18. Виды внимания: произвольное, непроизвольное, постпроизвольное.
19. Свойства внимания: устойчивость, концентрация, распределяемость, переключаемость, объем, отвлекаемость.
20. Общее представление о мышлении.
21. Особенности процесса мышления.
22. Основные типы мышления и их особенности.
23. Основные формы мышления.
24. Основные виды умственных операций. Интеллект. Решение сложных мыслительных задач.
25. Общая характеристика речи. Речь и речевая деятельность.
26. Язык и речь.
27. Основные виды речи.
28. Основные функции речи.
29. Психосемантика, вербальное и невербальное общение.
30. Развитие речи в онтогенезе и филогенезе: комплексная кинетическая речь, ручная кинетическая речь, звуковая речь и полисемантизм, письменная речь. Физиологические основы речи.
31. Общая характеристика воображения, как познавательного психического процесса.
32. Индивидуальные особенности воображения и его развитие.
33. Понятие представления и его общие характеристики.

## Общая психология

34. Функции представления.
35. Виды представлений.
36. Механизмы переработки представлений в воображаемые образы
37. Общие понятия о личности.
38. Раскройте соотношение понятий «индивид», «субъект деятельности», «личность» и «индивидуальность».
39. Принципы подхода к исследованию личности (комплексность; организация; структура и уникальность).
40. Характерологическое описание личности (качества; уровни выраженности свойства; описание свойств с помощью факторного анализа; влияние ситуации на проявления личностных качеств).
41. Типы личности. Оценка типологического подхода.
42. Зарубежные теории личности (теория фрустрации Миллера-Долларда, теория самоактуализации А. Маслоу).
43. Зарубежные теории личности (транзактный анализ Э. Берна, теория К. Юнга).
44. Активность личности. Свойства личности (образ "Я"; самооценка и уровень притязаний; установки; фрустрация).
45. Структура личности.
46. Направленность личности.
47. Понятие о темпераменте.
48. Физиологические основы темперамента (история развития теорий темперамента; теория И. Павлова о типах ВНД).
49. Краткий обзор учений о темпераменте.
50. Понятие о характере. Физиологические основы характера.
51. Структура характера. Место и роль характера в структуре личности.
52. Отличия характера от темперамента.
53. Общее понятие о "нормальном" и "акцентуированном" характере.
54. Акцентуации характера.
55. Общая характеристика чувств и

## Общая психология

эмоций; условия возникновения эмоций.

56. Эмоции и процессы познания. Функции эмоций.

57. Теории эмоций.

58. Физиологические основы чувств.

59. Эмоции у животных и человека. Выражение и формы переживания чувств.

60. Основные качества чувств. Содержание и динамика чувств.

61. Классификация чувств.

62. Общее понятие о способностях личности. Количественная и качественная характеристика способностей личности.

63. Структура способностей.

64. Задатки и их роль в развитии способностей и талантов.

65. Развитие способностей и формирование личности.

## Информационно-методическое обеспечение

1. Айзенк Г. Исследования человеческой психики: Почему мы ведем себя именно так / Г. Айзенк, М. Айзенк. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. – 479 с.

2. Бачинин, В.А. Психология: энцикл. слов. / В. А. Бачинин. – СПб.: Михайлов В.А., 2005. – 271 с.

3. Большой толковый психологический словарь: Пер. с англ. Т.1: А-О. – М.: АСТ: Вече, 2001. – 591 с.

4. Большой толковый психологический словарь: Пер. с англ. Т.2: П-Я. – М.: АСТ: Вече, 2001. – 559 с.

5. Введение в психологию/ Под общ. ред. проф. А. В. Петровского. — Москва: Издательский центр «Академия», 1996. – 496 с.

6. Гальперин П.Я. Лекции по психологии: учебное пособие / П.Я. Гальперин. – М: КДУ, 2007. – 400с.

7. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию: курс лекций: учеб. пособие для вузов / Ю. Б. Гиппенрейтер. – М.: ЧеРо: ОМЕГА-Л, 2005. – 334 с.

8. Годфруа Жо. Что такое психология: В 2 т.: Пер.с фр. Т.1 / Годфруа Жо; Под ред. Г.Г. Аракелова. – М.: Мир,

2009.

9. Головин С.Ю. Словарь психолога-практика / С. Ю. Головин. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – Минск: Харвест, 2003. – 975 с.

10. Горянина В.А. Психология общения: Учеб. пособие для вузов / В. А. Горянина. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

11. Еникеев М.И. Энциклопедия. Общая и социальная психология / М. И. Еникеев. – М.: ПРИОР, 2002. – 559 с.

12. История психологии. Период открытого кризиса (начало 10-х – середина 30- х годов XX века). Тексты. – М., изд-во Московского ун-та, 1992.

13. Климов Е.А. Общая психология. Общеобразовательный курс: Учеб. для вузов / Е. А. Климов. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 158 с.

14. Котова И.Б., Канаркевич О.С. Общая психология. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К»; Ростов н/Д Академцентр, 2008. – 480 с.

15. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учеб. пособие / А. Г. Маклаков. – Питер, 2010. – 581 с.

16. Немов Р.С. Психология. В 3 кн.: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Кн.1 : Общие основы психологии / Р. С. Немов. – 4-е изд. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 688 с.

17. Психологическая энциклопедия / Под ред.: Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2006. – 1095 с.

18. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. / С.Л. Рубинштейн 2-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 720 с.

19. Узнадзе Д.Н. Психология установки. – СПб., Питер, 2001.

20. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции: [Пер. с нем.] / З. Фрейд. – СПб.: Азбука, Азбука-Аттикус, 2011.

21. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений / З. Фрейд; Сост., науч. ред., авт. вступ. ст. М.Г. Ярошевский. – Питер, 2010.

22. Яременко С.Н. Общение и понимание: Учеб. пособие / С. Н. Яременко; ДГТУ. – Ростов н/Д, 1993. – 85 с.



Общая психология

План

	Стр.
Введение .....	36
1. Теория старения в психологии.....	38
2. Специфические особенности когнитивной, аффективной и мотивационной сфер в период поздней зрелости.....	40
Заключение.....	47
Литература .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

Период поздней зрелости называют геронтогенезом, или периодом старения. Большинство исследователей считает, что это время в жизни начинается с 60 лет. Люди, достигшие данного возраста, подразделяются на три подгруппы: люди пожилого возраста, старческого возраста и долгожители.

Существуют и другие возрастные классификации. Например, Бернсайд с соавторами в 1979 году разбили этот возраст на четыре подпериода: от 60 до 69 – предстарческий; от 70 до 79 – старческий; от 80 до 89 – позднестарческий; от 90 до 99 – дряхлость.

Главной особенностью данного возраста является старение, которое представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями в организме. Прежде всего, происходит постепенное ослабление деятельности организма. Люди, достигшие поздней зрелости, уже не так сильны физически, общий запас энергии у них становится существенно меньше по сравнению с молодыми годами.

В социуме старики часто воспринимаются сквозь призму стереотипов. Многие считают перспективу состариться настолько мрачной, что предпочитают вообще ничего не знать об этом. В наше время некоторым молодым людям кажется, что старость – это состояние полусуществования. Подобные стереотипы мешают воспринимать пожилых людей дифференцированно, как индивидуумов с действительно существующими между ними различиями. Все это может приводить к социальным установкам и действиям, которые отбивают у пожилых людей охоту принимать активное участие в коллективном труде и проведении досуга.

Общее постарение населения является современным демографическим феноменом: доля групп людей старше 60–65 лет составляет свыше 20% общей численности населения во многих странах мира.

Средняя продолжительность жизни современного человека значительно выше, чем у его предков, и это означает, что пожилой и старческий возраст превращается в самостоятельный и достаточно продолжительный период жизни со своими социальными и психологическими особенностями. Эти демографические тенденции приводят также к усилению роли пожилых и старых людей в политической, социально-экономической, культурной жизни общества и требуют анализа сущностных характеристик раз-

вития человека в этом периоде жизни.

В западной психологии большое внимание уделялись различным аспектам процесса старения и старости. Это возрастному периоду уделяли внимание: Э. Эриксон, К. Юнг, Э. Фром, Б. Скиннер, В. Сатир, А. Маслоу, Ф. Гиз, Д. Лапп, Г. Крайг, Д. Бромлей, А. Бине. В отечественной психологии геронтогенез исследовали: А. А. Кроник, Е. И. Головаха, Л. И. Анциферова, И. С. Кон, О. В. Краснова, В. Д. Альперович и другие.

Указанные выше особенности развития современного общества говорят об актуальности проведения исследования в области изучения специфики периода позднего онтогенеза (поздняя зрелость и старость) в широком аспекте.

## I. ТЕОРИИ СТАРЕНИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Старение – процесс универсальный и неизбежный. Ему подвержены все телесные органы и системы организма, даже при оптимальных генетических и средовых условиях. Не все органы и системы стареют одновременно и с одинаковой скоростью. Однако для большинства из них процессы старения начинаются задолго до наступления старости. Многие эффекты старения не обнаруживают себя вплоть до поздней зрелости, поскольку процессы старения постепенны, а большинство систем организма обладает значительными резервами. Заметные проблемы со здоровьем и изменение привычного образа жизни, обусловленные старением, возникают обычно тогда, когда человеку уже далеко за семьдесят. В любом случае, приходящие со старостью перемены всегда являются частью естественного процесса старения. Образ жизни человека, болезни и несчастные случаи, им пережитые, – все это вносит свой вклад в процесс старения. Эти факторы иногда называют факторами патологического старения. В то же время некоторые специалисты считают, что накопленные последствия болезней и несчастных случаев являются настолько неотъемлемой частью жизни человека, что бесполезно пытаться отделить их от нормальных аспектов старения.

Существует множество теорий старения, большинство из них можно разделить на две категории – схоластические теории и теории генетически запрограммированного старения.

1. Стохастические теории старения – теории, предполагающие, что старение организма происходит в результате случайных повреждений, как внутреннего, так и внешнего характера.

Согласно этим теориям организм стареет в результате случайных повреждений, как вызываемых происходящими в нем процессами, так и наносимых окружающей средой. Эти теории иногда также называют теориями изнашивания организма. Согласно одной из таких теорий, состарившиеся клетки хуже избавляются от продуктов метаболизма. Лишние вещества, особенно жироподобное вещество липофусцин, накапливаются, главным образом, в клетках крови и мышц. Занимая в клетках слишком много места, эти вещества мешают нормальному протеканию внутриклеточных процессов, замедляя их. Однако большинство геронтологов считают, что накопление веществ, подобны липофусцину, является не причиной старения, а его результатом.

Более популярная стохастическая теория объясняет

старение действием осколков молекул, называемых свободными радикалами. Обычно при использовании клетками кислорода (а он необходим практически в каждом внутриклеточном процессе) образуются высокоактивные химические агенты, готовые соединиться с чем угодно. Эти свободные радикалы вступают в реакцию с другими внутриклеточными химическими соединениями и могут нарушать нормальное функционирование клетки. Обычно у клетки есть восстановительные механизмы, уменьшающие ущерб, причиненный свободными радикалами. Но после серьезного повреждения организма, например, в результате инфаркта или воздействия радиации, вред, наносимый свободными радикалами, становится довольно ощутимым.

Существуют и другие стохастические теории, например связывающие процесс старения с повреждением ДНК в генах. Известно что ультрафиолетовые лучи солнца могут причинять ущерб ДНК в клетках кожи. Обычно, когда в клетке повреждены гены, клетка либо самовосстанавливается, либо погибает и заменяется другими клетками. У старых людей процесс восстановления клеток происходит менее эффективно, и повреждения остаются. Возможно, старение – это снижение способности клеток к самовосстановлению.

Износу подвержены также ткани и системы организма. Иногда, поражается соединительная ткань или поперечные шивки между клетками. Они частично утрачивают гибкость и становятся жесткими. При старении снижается и эффективность иммунной системы. У пожилых людей организм хуже сопротивляется болезням. Иногда их иммунные клетки нападают на здоровые клетки собственного организма, как при ревматоидном артрите или некоторых заболеваниях почек. Но, возможно, эти широко распространенные процессы, описываемые стохастическими теориями, не причина старения, а результат одного из более глубоких его проявлений.

Хотя стохастические теории имеют привлекательные стороны, они ограниченно объясняют старение в целом. Например, эти теории не объясняют, почему внутренняя "ремонтная мастерская" организма, долгое время прекрасно справлявшаяся с устранением повреждений, вызванных неблагоприятными внешними воздействиями, вдруг перестает работать. Кроме того, они не объясняют, почему физическая нагрузка, которая, казалось бы, должна способствовать износу, благоприятно действует на организм.

2. Теории генетически запрограммированного старения — теории, согласно которым старение определяется запрограммированными действиями примерно 200 наследуемых генов. Считается, что средняя продолжительность жизни человека определяется примерно 2000 генов. Запрограммированное старение часто связывают с ходом биологических часов. Предполагается существование своего рода встроенного таймера, который устанавливается на определенное время, когда должна наступить смерть. Эти часы, возможно, содержатся в каждой клетке, а возможно, их роль выполняет единый клеточный водитель ритма, находящийся, например, в головном мозгу. Было обнаружено, что некоторые виды клеток, по-видимому, запрограммированы на строго определенное количество делений. Например, известно, что некоторые клетки человеческого эмбриона прекращают деление, разделившись около 50 раз. Даже замороженные после 30 делений, при размораживании они разделяются только 20 раз. У различных видов животных и для различных видов клеток количество репродукций отличается. Это позволяет предполагать наличие встроенных внутриклеточных часов. Количество клеточных репродукций может отличаться у разных особей одного вида, что также обусловлено генетической программой.

Таким образом, существует большое количество теорий старения, каждая из которых имеет свои достоинства, но ни одна из них полностью не объясняет процесс старения. В настоящее время ученые активно исследуют процесс старения, пытаясь найти способы его замедления.

## II. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОГНИТИВНОЙ, АФФЕКТИВНОЙ И МОТИВАЦИОННОЙ СФЕР В ПЕРИОД ПОЗДНЕЙ ЗРЕЛОСТИ

### 2.1. Когнитивная сфера

Главной особенностью данного возраста является процесс старения, который представляет собой генетически запрограммированный процесс, сопровождающийся определенными возрастными изменениями, проявляющимися, прежде всего в постепенном ослаблении деятельности организма.

В процессе старения большинство сенсорных функций у человека существенно ухудшается. Однако это происходит далеко не у всех. Характер и степень ослабления сенсорных функций могут сильно различаться, что прежде всего связано с инди-

видуальными особенностями и той деятельностью, которой занимаются люди.

1) Развитие ощущения и восприятия.

Процесс старения затрагивает и нервную систему человека. В первую очередь происходит снижение ее чувствительности, что обуславливает замедление реакции организма на внешние воздействия и изменения чувствительности разных органов чувств. Большинство людей в процессе старения вдруг обнаруживают, что им требуется существенно больше времени, чем раньше, для того чтобы получить ту или иную информацию.

2) Изменение слуховой чувствительности.

Экспериментальные данные свидетельствуют о том, что снижение слуха отчетливо отмечается у трети пожилых людей, и в первую очередь у мужчин. Обычно эти потери слуха бывают легкими или умеренными и подразумевают снижение способности человека различать на фоне шумов голоса или другие звуки\*.

Помимо этого, в процессе старения ухудшается слуховая чувствительность человека к высоким тонам, что непосредственно отражается на восприятии отдельных звуков речи, например, таких, как «с», «и», «ч» и «ф».

Некоторые пожилые люди, обладающие снижением слуховой чувствительности, могут выглядеть невнимательными или плохо соображающими, но на самом деле они просто не могут понять, что им говорят. Другие из-за того, что плохо слышат, становятся замкнутыми или подозрительными.

3) Нарушение зрения.

У людей, достигших периода поздней зрелости, могут возникнуть разнообразные нарушения зрения. Например, часто наблюдается уменьшение способности фокусировать взгляд на предметах, что происходит, вероятно, из-за потери эластичности хрусталика. Кроме того, изменение структуры хрусталика может привести к его помутнению, а затем и к катаракте.

Вероятно, из-за сложности фокусировки людям, достигшим периода поздней зрелости, часто создаст проблему яркий свет. В отличие от молодых, им трудно воспринимать резкие контрасты и рассматривать мелкие детали. Другим проявлением старческих изменений у пожилых людей является снижение остроты зрения – им становится трудно различать мелкие детали.

---

\* Реан А.А. (общая редакция). Психология среднего возраста, старения, смерти – СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003, С. 215.

#### 4) Динамика психофизических функций.

Изменение зрительной чувствительности у людей пожилого возраста в значительной степени связано с динамикой психофизических функций.

Так, например, у пожилых людей отмечается снижение чувствительности к электромагнитным волнам различной длины по всему спектру. Исключение составляет лишь желтый цвет чувствительность к которому после 50-летнего возраста практически не изменяется.

В результате подобных изменений для нормального восприятия окружающих предметов людям пожилого возраста требуется более высокая (в два-три раза) освещенность воспринимаемых предметов.

Следует отметить, что снижение чувствительности характерно не для всех органов чувств.

Например, вкусовые ощущения в старости почти не меняются. Особенно хорошо сохраняется способность ощущать сладкое. Незначительно снижается различительная чувствительность лишь к горькому.

Ряд изменений вкусовой чувствительности в некоторых случаях обусловлен индивидуальными особенностями человека. Так, гипертоники хуже, чем другие пожилые люди, различают на вкус соленое. Скорее всего, это обусловлено приемом тех лекарств, которые необходимы при данном заболевании. Мэри Спитцер (1988), характеризуя данную проблему, высказала предположение, что у этих людей, вероятно, изначально выше разностные пороги ощущения соленого и поэтому они в течение всей жизни добавляют в еду больше соли, чтобы вообще можно было почувствовать ее вкус. Повышенное потребление соли в свою очередь могло внести вклад в развитие гипертонической болезни человека\*.

Обнаружено, что старые люди очень часто испытывают некоторые сложности при определении вкуса отдельных компонентов в пище, что, вероятно, в большей степени связано с ослаблением обоняния, а не вкусовой чувствительности. Обоняние же, по сравнению со вкусом, весьма существенно ухудшается в период достижения человеком возраста поздней зрелости.

Известно, что у лиц, на протяжении всей своей жизни занимавшихся музыкой, изменения слуховой чувствительности

---

\* Реан А.А. (общая редакция). Там же, С. 217.

в значительной степени менее выражены, чем у подавляющего большинства других пожилых людей. Известно также, что с возрастом у пожилых людей ухудшаются двигательные реакции. Однако у людей, чья деятельность была непосредственно связана с движением или координацией движений, данные изменения проявляются в меньшей степени, а постоянное занятие физическими упражнениями позволяет сохранить силу мышц и в этот возрастной период.

Те интеллектуальные функции человека, которые сильно зависят от скорости выполнения операций, обнаруживают спад в период поздней зрелости. У людей, достигших этого возраста, возрастает время реакции, замедляется обработка перцептивной информации и снижается скорость когнитивных процессов. Подобная медлительность может быть вызвана изменениями личностных характеристик человека.

5) Память. Основой памяти в старческом возрасте является логическая связь, а поскольку логическая память самым тесным образом связана с мышлением, можно предположить, что мышление пожилых людей весьма развито. Образная память ослабевает больше, чем смысловая, но при этом запоминание все равно сохраняется, когда запоминаются образы, связанные со смыслом, нежели когда они не несут в себе смысловой нагрузки.

Поздняя зрелость имеет свои положительные стороны в отношении развития и трансформации когнитивной сферы. Но не у всех лиц, достигших данного возраста, динамика когнитивной сферы имеет одинаковый характер, в процессе которой формируются признаки мудрости.

Мудрость – это когнитивное свойство человека, в основе которого лежит кристаллизованный, культурно-обусловленный интеллект и которое, по всей вероятности, связано с опытом и личностью человека.

Снижение познавательной деятельности у людей, достигших поздней зрелости, может быть обусловлено разными причинами прямыми или косвенными.

К числу прямых причин относятся: заболевания мозга, болезнь Альцгеймера и сосудистые поражения мозга.

Косвенными причинами снижения познавательных способностей человека являются: общее ухудшения здоровья, низкий уровень образования, отсутствие мотивации к познавательной деятельности.

Подводя итог рассмотрению особенностей интеллек-

туальных характеристик у людей преклонного возраста, необходимо заметить, что динамика характеристик когнитивной сферы у лиц, достигших этого возрастного периода, зависит в значительной степени от субъективных факторов, и в первую очередь от особенностей личности конкретного человека.

## 2.2. Аффективная сфера

Для периода поздней зрелости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями.

Если человек дожил до солидного возраста – это уже удача. Люди преклонного возраста, задумывающиеся о своем предназначении, не могут не вспомнить о своих победах, пусть даже над собой.

Древние римляне говорили: «Высшая власть – это повелевать собой». Любому человеку есть чем гордиться, и у каждого в жизни было намного больше хорошего, чем плохого\*.

Старение может по-разному сказываться на мужчинах и женщинах: пожилые мужчины становятся более пассивными и позволяют себе проявлять черты характера, более свойственные женщинам, в то время как пожилые женщины становятся более агрессивными, практичными и властными.

В старости большинство жизненных планов уже реализованы или утратили свою актуальность, а наиболее продуктивные периоды жизни остались в прошлом. Поэтому именно прошлое приобретает для человека наибольшую ценность.

«Если юноши все измеряют надеждой, – писал еще Скалигер, – то старики – прошлым». Это положение находит подтверждение при исследовании возрастной динамики эмоциональных процессов. В старости ослабление аффективной сферы человека лишает красочности и яркости новые впечатления, отсюда —

---

\* Альперович В. Д. Геронтология. Старость: Социокультурный портрет. М., 1998, с. 23.

привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний\*.

Следует отметить, что пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые, они думают о смерти часто, но с поразительным спокойствием, боясь только, что процесс умирания будет длительным и болезненным. Как отмечает Г. Крайг, фактически при опросе большой группы людей преклонного возраста, добровольно согласившихся принять участие в исследованиях, только 10% ответили «да» на вопрос «Бойтесь ли вы умереть?»\*\*.

### 2.3. Мотивационная сфера

Выход на пенсию изменяет положение и роль людей в обществе, оказывая влияние на развитие мотивационной сферы пожилых людей, С каждым десятилетием происходит корректировка целей, мотивов и потребностей.

Человек, перешагнувший 60-летний рубеж и имеющий крепкое здоровье, во многом движим все еще теми же потребностями, что и в более молодом возрасте. К ним относятся: потребность в самореализации, созидании и передаче наследства (духовного и/ или материального) следующему поколению, активное участие в жизни общества, ощущение полезности и значимости него.

После 70 лет на передний план выходит другая потребность — поддержание физического здоровья на приемлемом уровне. У человека пропадает желание участвовать в общественной жизни, происходит сосредоточение интересов на своем внутреннем мире. В то же время интерес к коллекционированию, занятиям музыкой, живописью, то есть к тому, что называют хобби, у пожилых людей не ослабевает. Несмотря на то что с возрастом проблемы со здоровьем усугубляются, человек и после достижения 90 лет может (и должен) продолжать проявлять интерес к жизни, находить новые занятия, позволяющие использовать свои возможности наилучшим образом.

Особое значение в период поздней взрослости приобретают семейные отношения, которые дают человеку ощущение защи-

---

\* Кроник А. А., Головаха Е. И. Психологический возраст личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Составитель Л. В. Куликов. СПб., 200, С. 318.

\*\* Реан А.А. (общая редакция). Там же, С. 240.

## Общая психология

ценности, стабильности и прочности, позволяют почувствовать себя более устойчиво, во многом определяя радости, горести и заботы пожилого человека. Мотивация семейных отношений в этот период, включая любые отношения с родственниками, определяется несколькими аспектами, среди которых наиболее значимыми являются супружеские отношения, отношения с детьми и внуками, с братьями и сестрами.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главной особенностью данного возраста является процесс старения, сопровождающийся определенными возрастными изменениями, проявляющимися прежде всего в постепенном ослаблении деятельности организма.

В развитии когнитивной сферы происходят изменения. В процессе старения большинство сенсорных функций у человека существенно ухудшается. Те интеллектуальные функции человека, которые сильно зависят от скорости выполнения операций, обнаруживают спад в период поздней зрелости. Основой памяти в старческом возрасте является логическая связь, а поскольку логическая память самым тесным образом связана с мышлением, можно предположить, что мышление пожилых людей весьма развито.

Поздняя зрелость имеет свои положительные стороны в отношении развития и трансформации когнитивной сферы. Но не у всех лиц, достигших данного возраста, динамика когнитивной сферы имеет одинаковый характер, в процессе которой формируются признаки мудрости.

Подводя итог рассмотрению особенностей интеллектуальных характеристик у людей преклонного возраста, необходимо заметить, что динамика характеристик когнитивной сферы у лиц, достигших этого возрастного периода, зависит в значительной степени от субъективных факторов, и в первую очередь от особенностей личности конкретного человека.

Для периода поздней зрелости характерны специфические изменения в эмоциональной сфере человека: неконтролируемое усиление аффективных реакций (сильное нервное возбуждение) со склонностью к беспричинной грусти, слезливости. У большинства пожилых людей появляется тенденция к эксцентричности, уменьшению чуткости, погружению в себя и снижению способности справляться со сложными ситуациями. Пожилые мужчины становятся более пассивными и позволяют себе проявлять черты характера, более свойственные женщинам, в то время как пожилые женщины становятся более агрессивными, практичными и властными.

В старости ослабление аффективной сферы человека лишает красочности и яркости новые впечатления, отсюда — привязанность пожилых людей к прошлому, власть воспоминаний. Следует отметить, что пожилые люди испытывают меньшую тревогу при мысли о смерти, чем относительно молодые, они думают

о смерти часто, но с поразительным спокойствием, боясь только, что процесс умирания будет длительным и болезненным. Выход на пенсию изменяет положение и роль людей в обществе, оказывая влияние на развитие мотивационной сферы пожилых людей. С каждым десятилетием происходит корректировка целей, мотивов и потребностей,

Человек, перешагнувший 60-летний рубеж и имеющий крепкое здоровье, во многом движим все еще теми же потребностями, что и в более молодом возрасте. К ним относятся: потребность в самореализации, созидании и передаче наследства (духовного и / или материального) следующему поколению, активное участие в жизни общества, ощущение полезности и значимости для него. После 70 лет на передний план выходит другая потребность — поддержание физического здоровья на приемлемом уровне. В то же время интерес к коллекционированию, занятиям музыкой, живописью, то есть к тому, что называют хобби, у пожилых людей не ослабевает.

Особое значение в период поздней зрелости приобретают семейные отношения, которые дают человеку ощущение защищенности, стабильности и прочности, позволяют почувствовать себя более устойчиво, во многом определяя радости, горести и заботы пожилого человека.

Степень социальной активности пожилых людей снижается и у многих ограничивается семейным общением и общением с ближайшим окружением. Значительная часть пенсионеров оказываются в одиночестве. Преодолению одиночества и повышению материального достатка способствует продолжение профессиональной деятельности или иная работа. В пожилом возрасте резко возрастает интерес к религии.

Не все пожилые люди переживают старость тяжело и несчастно, часть из них проживают «счастливую старость». У многих к концу жизни вырабатывается спокойное и терпимое отношение к жизни и к происходящему вокруг. Способность к такому взгляду на данный период своей жизни зависит прежде всего от личных установок человека.

Следует отметить, что ведущими факторами развития продуктивного старения являются самоактуализация «Я» и ориентация на творческую деятельность.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Альперович В. Д. Геронтология. Старость: Социокультурный портрет. М., 1998.
2. Анциферова Л. И. Поздний период жизни человека: типы старения и возможности поступательного старения личности. Психологический журнал. 1996. № 6.
3. Гроф С., Хэлифакс Д. Человек перед лицом смерти. М., 1996.
4. Изард К. Г. Психология эмоций / Пер. с англ. СПб., 1999.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. СПб., 2000.
6. Каарияйнен К., Фурман Д. Е. Верующие, атеисты и прочие. // Вопросы философии. 1997. № 6.
7. Калиш Р. Пожилые люди и горе // Психология зрелости и старения. Осень. 1997.
8. Карсаевская Т. В., Шаталов А. Т. Философские аспекты геронтологии. М., 1978.
9. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000.
10. Кроник А. А., Головаха Е. И. Психологический возраст личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Составитель Л. В. Куликов. СПб., 2000.
11. Новикова Л. Г. Основные характеристики динамики религиозности населения // СоцИС: социологические исследования. 1998. № 9.
12. Реан А. А. (общая редакция). Психология среднего возраста, старения, смерти. СПб.: «прайм-ЕВРОЗНАК», 2003.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
14. Шахматов Н. Ф. Психическое старение: счастливое и болезненное. М.: Медицина, 1996.