**Основы психологии 2 семестр.**

Силабус

***Гуманистический подход к изучению личности.***

Принципы гуманистической психологии.

К. Роджерс и его теория актуализации личности. Реальное и идеальное «Я». Измерения соответствия между реальным и идеальным «Я». Разрыв между «Я» и реальностью как причина плохой приспособленности.

Понятие самоактуализации и иерархия потребностей А. Маслоу. Характеристики самоактуализаторов согласно А.Маслоу. **Гуманистический портрет человека.**

**Оценка гуманистического подхода.**

***Когнитивный подход.***

Философия и сущность когнитивного подхода.

Теория личностных конструктов Д.Келли. Тест репертуара ролевых конструктов. Я-схемы в понятии когнитивных психологов.

Теория гендерных схем, предложенная Сандрой Бем.

Оценка когнитивного подхода, его сильные и слабые стороны.

Значение когнитивной психологии в современной науке о человеке и применение принципов когнитивной психологии в практике.

***Гештальтпсихология.***

Теоретическая концепция. Понятие «Гештальт». Области изучения гештальт психологии. История происхождения этого направления. Главные представители. Теория гештальтпсихологии. Законы гештальтпсихологии: закон Pragnanz, закон замкнутости, закон схожести, закон близости, закон симметрии, закон непрерывности. Принцип фигуры и фона.

Оценка и значение гештальтпсихологии.

***Трансперсональная психология.***

Условия развития трансперсональной психологии.

Предмет изучения трансперсональной психологии.

Главные представители: У. Джеймс, А. Маслоу, С. Грофф, О. Ранк и другие.

Место трансперсональной психологии в системе психологических наук. Оценка данного направления, значение трансперсонального направления для психотерапии и развития личности.

***Психология аномалий.***

Определение аномальнсти. Определение нормы и психического здоровья в современной психологической науке.

**Определение аномальности:** отклонение от статистических норм,  отклонение от социальных норм,  плохая адаптация, личное переживание болезни.

**Определение нормы:** адекватное восприятие реальности, способность к волевому контролю за поведением, самоуважение и признание другими, способность к близким отношениям, продуктивность.

Типы аномального поведения.

**Классификация психических расстройств**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Нарушения нормального развития, впервые проявляющиеся в младенческом, детском или подростковом возрасте. | Умственная отсталость; аутизм; нарушения внимания, соппровождающиеся гиперактивностью; беспокойство при изоляции; нарушения речи и другие отклонения. |
| 2. Делирий, деменция, амнезии и другие когнитивные нарушения. | Расстройства, при которых известно, что временно или постоянно нарушена работа мозга; могут быть результатом старения, дегенеративных процессов в нервной системе (например, сифилис нервной системы или болезнь Альцгеймера) или приема внутрь токсических веществ (например, отравление свинцом или лекарствами). |
| 3. Нарушения, вызванные психотропными средствами. | Сюда относятся последствия чрезмерного потребления алкоголя, барбитуратов, амфетаминов, кокаина или других препаратов, влияющих на поведение. Табак и марихуана также включены в эту категорию, что представляется спорным. |
| 4. Шизофрения. | Группа расстройств, характеризуемых утратой связи с реальностью, заметными нарушениями восприятия и мышления и странностями в поведении. На некоторой стадии почти всегда возникают бредовые убеждения или галлюцинации. |
| 5. Расстройства настроения. | Нарушения нормального настроения; человек может быть крайне подавлен, чувствовать необычайный подъем или у него могут чередоваться периоды подавленности и подъема. |
| 6. Расстройства тревожности. | Включают расстройства, основным симптомом которых является тревожность (общее беспокойство или паника); переживание тревоги (фобии), пока индивид не выйдет из опасной ситуации, или когда он противится выполнению определенных ритуалов, или когда его беспокоят навязчивые мысли (навязчивые состояния). Сюда же относятся посттравматические стрессовые расстройства. |
| 7. Психогении. | При наличии физических симптомов расстройства отсутствует их органическая основа; ведущая роль принадлежит психологическим факторам. Сюда относят синдром конверсии (когда, например, у женщины, которую раздражает необходимость ухода за матерью-инвалидом, неожиданно развивается паралич руки) и ипохондрию (чрезмерную озабоченность своим здоровьем и страх заболеть, когда для этого нет оснований). Сюда не относятся психосоматические нарушения, имеющие органическую основу. (См. главу 14). |
| 8. Диссоциации. | Временные изменения функций сознания, памяти или самосознания, вызванные эмоциональными проблемами. Сюда относятся амнезии (когда после психотравмы человек не может вспомнить ничего из своего прошлого опыта) и диссоциативное расстройство личности (лучше известное как расстройство множественной личности, когда в одном человеке независимо существуют две или более личности). |
| 9. Сексуальные расстройства. | Нарушения половой идентичности (например, транссексуализм), сексуальных функций (например, импотенция, преждевременная эякуляция, фригидность) и смещение сексуальной цели (например, сексуальное влечение к детям, садизм, мазохизм). |
| 10. Нарушения потребления пищи. | Самонавязываемое голодание (анорексия) или безудержная еда, за которой следует самостоятельно вызванная очистка организма (булимия). |
| 11. Расстройства сна. | Хроническая бессонница, чрезмерная сонливость, апния (апноэ) во время сна, хождение во сне и нарколепсия. |
| 12. Искусственные нарушения. | Намеренно вызванные или изображаемые физические или психологические симптомы. Отличаются от симуляции тем, что не преследуют определенной цели, такой как получение компенсации за нетрудоспособность или уклонение от воинской службы. Наиболее изученная форма этого нарушения называется синдромом Мюнхгаузена: правдоподобная демонстрация индивидом искусственных симптомов приводит к частой госпитализации. |
| 13. Нарушения контроля за импульсивными желаниями. | Включают клептоманию (неудержимое воровство предметов, не нужных для личного пользования или продажи), патологическое участие в азартных играх и пироманию (поджоги ради удовольствия или для снятия напряжения, вызываемого этим желанием). |
| 14. Расстройства личности. | Устойчивые паттерны неадекватного поведения, выражающиеся в незрелых и неподходящих способах преодоления стресса и разрешения проблем. Примерами являются антисоциальная личность и нарциссизм. |
| 15. Другие состояния, могущие вызвать клинический интерес. | Сюда относятся многие из проблем, с которыми люди обращаются за помощью: проблемы брака и семьи, взаимоотношения родителей и детей, проблемы учебы и работы. |

***Психотические расстройства.***

Шизофрения. Характеристики и виды шизофрении. Нарушения внимания и мышления при шизофрении, нарушения восприятия при шизофрении. Аффективные нарушения (нарушения в выражении эмоций). Моторные симптомы и отстраненность от реальности.

Лечение психотических расстройств. Медикаментозное лечение, с**оциальный и психологический подход в лечении психозов.**

***Неврозы.***

Основные характеристики невротических расстройств.

Тревожные и панические расстройства: генерализированное тревожное расстройство, паническое расстройство. Фобии. Обсессивно-компульсивные расстройства.

Распространенность невротических расстройств. Методы лечения невротических расстройств. Применение психотропных препаратов, методы психотерапии. Психопрофилактика невротических расстройств.

***Расстройства настроения.***

Депрессии. Симптомы депрессии: эмоциональниые, когнитивные и физические симптомы. Лечение депрессий. Биполярные расстройства.

Причины расстройств настроения. Биологический, поведенческий и когнитивный подходы в обьяснении причин и лечении нарушений настроения.

***Расстройства личности.***

Характеристики расстройств личности.

**Типы расстройства личности**

|  |  |
| --- | --- |
| Антисоциальное расстройство личности | Импульсивное черствое поведение, основанное на неуважении к другим и пренебрежении социальными нормами |
| Пограничное расстройство личности | Хроническая неустойчивость настроения, взаимоотношений и я-концепции; самодеструктивная импульсивность |
| Гистрионное (истерическое)расстройство личности | Острая хроническая потребность во внимании и одобрении, которых индивидуум пытается добиться с помощью демонстративного поведения, обольщения и зависимости |
| Нарциссическое расстройство личности | Частые приступы мании величия и пренебрежение потребностями других людей; склонность к эксплуатации других; надменность |
| Параноидное расстройство личности | Хроническое и глубокое, ничем не обоснованное недоверие другим людям |
| Шизоидное расстройство личности | Хроническое отсутствие интереса к межличностным отношениям; эмоциональная отчужденность |
| Шизотипическое расстройство личности | Хронически скованное или неадекватное эмоциональное и социальное поведение; беспорядочное мышление; расстройство речи |
| Избегающее расстройство личности | Избегание социальных взаимодействий и ограничение взаимодействий вследствие хронического страха быть подвергнутым критике |
| Зависимое расстройство личности | Полное отсутствие самостоятельности, потребность в обслуживании другими людьми, страх быть отвергнутым |
| Обсессивно-компульсивное расстройство личности | Полная ригидность в проявлениях активности и взаимоотношениях; крайний перфекционизм |

Методы терапии, применяемые для коррекции личностных расстройств.

***Нарушения сексуальной идентификации и направленности сексуальных влечений.***

Сущность нарушений сексуальной идентификации. Транссексуализм. Современные методы терапии транссексуализма (процедура по изменению пола, ее основные этапы).

Основные нарушения сексуальных влечений, диагностика, методы терапии, общественная опасность.

Нарушения пищевого поведения. Ментальная анорексия и ментальная булимия. Основные симптомы и методы лечения.

***Психотерапия и психофармакотерапия.***

История развития психиатрии и психотерапии. Лечение психических отклонений в древние века, в средневековье. Организация современной службы психологической и психиатрической помощи. Психотерапевтические профессии.

Современные психотерапевтические направления. **Психодинамические** методы терапии ( сущность психоанализа, описание психоаналитического процесса).

**Поведенческая** терапия и ее основные методы: Систематическая десенсибилизация и разыгрывание in vivo, избирательное подкрепление, моделирование, репетиция поведения, саморегуляция и другие.

**Когнитивно-поведенческая** терапия.

**Гуманистические** направления в психотерапии.

**Эклектическое** направление в современной психотерапии.

Другие подходы в психотерапии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название | Направленность | Основные методики |
| Гештальт-терапия | Осознание личности в целом путем проработки неразрешенных конфликтов и раскрытия тех аспектов бытия индивида, которые недоступны сознанию. Акцент на силе осознания своих чувств и поведения в данный момент. | Терапия проводится а окружении группы, но терапевт каждый раз работает с одним индивидом. Лучшее осознание достигается разыгрыванием содержания фантазий, снов или представлением двух сторон конфликта. Сочетание психоаналитического акцента на разрешении внутренних конфликтов с бихевиористским акцентом на осознании своего поведения и гуманистическими соображениями о самоактуализации. |
| Реалистическая терапия | Выяснение ценностей индивида, оценка текущего поведения и будущих планов в их связи с этими ценностями. Принуждение индивида к тому, чтобы принять на себя ответственность. | Терапевт помогает индивиду увидеть последствия возможного хода действий и выбрать реалистичное решение или цель. После того как план действий выбран, можно подписывать контракт, в котором клиент соглашается пройти курс терапии. |
| Рационально-эмоциональная терапия | Замена некоторых иррациональных идей (важно, чтобы все всегда меня любили и мной восхищались; я должен быть компетентен во всем; у человека нет контроля над своей печалью и несчастьем) реалистичными. Предполагается, что когнитивные перемены вызовут эмоциональные изменения. | Терапевт критикует идеи индивида и выдвигает противоречащие им (иногда тонко, иногда прямо), пытаясь убедить его взглянуть на ситуацию более рационально. Близко к когнитивной терапии Бека, но здесь терапевт более прямо противостоит клиенту. |
| Трансактный анализ | Осознание намерений, с которыми индивид вступает в общение, снятие уверток и обмана, так чтобы он смог верно интерпретировать свое поведение. | Групповая терапия. Отношения внутри брачной пары или между членами группы анализируются в терминах личностной компоненты говорящего — «родителя», «ребенка» или «взрослого» (аналогично фрейдовским суперэго, оно и эго) и намерения, стоящего за сообщением. Выявляются деструктивные социальные взаимодействия и игры на предмет выяснения того, что они собой представляют. |
| Гипнотерапия | Снятие болезненных симптомов и укрепление процессов эго путем оказания помощи индивиду в отвлечении от реальности и конструктивном использовании воображения. | Терапевт применяет различные гипнотические процедуры, чтобы ослабить переживание конфликта и сомнений путем переключения внимания человека, скорректировать симптомы прямым внушением или вытеснением и укрепить способность индивида к преодолению ситуации. |

Групповая и семейная терапия.

***Психогигиена.***

Укрепление психического здоровья. Структура и современное состояние психогигиены и психопрофилактики.  
Психогигиена как наука и практика. Предмет и задачи психогигиены и психопрофилактики.   
Саногенный потенциал личности  
Гармония личности. Понятие гармонии личности. Гармония отношений личности. Гармония развития личности. Духовное бытие и смысл жизни личности. Согласованность жизненных процессов личности.   
Психологическая устойчивость личности. Факторы психологической устойчивости. Психологическая устойчивость как сопротивляемость. Зависимое поведение как следствие снижения устойчивости.   
Субъективное благополучие и настроение личности. Причины эмоционального дискомфорта. Социальное положение и настроение. Настроение и межличностные отношения.   
Личная психогигиена.Отношение к действительности. Осмысленность бытия. Целительная самонастройка. Саморазвитие. Коррекция настроения. Контроль эмоций.

***Психология развития и возрастная психология.***

Психическкое развитие. Взаимодействие между врожденным и приобретенным. Стадии развития. Младенчество, детский возраст, подростковый возраст, юношеский возраст, ранний взрослый возраст, зрелость, старость. Основные психологические особенности, трудности и задачи отдельных этапов жизни человека.Э. Эриксон и его теория 8 стадий человеческой жизни.

***Когнитивное развитие ребенка. Стадии развития согласно Пиаже.***

|  |  |
| --- | --- |
| Стадия | Характеристика |
| 1. Сенсомоторная (от рождения до 2-х лет) | Отличает себя от предметов. Осознает себя как носителя действия и начинает действовать произвольно; например, дергает за веревку, чтобы привести игрушку в движение, или трясет погремушку, чтобы пошуметь. |
| 2. Предоперационная (2-7 лет) | Учится пользоваться речью и представлять предметы словами и в образах. Мышление все еще эгоцентрично: с трудом принимает точку зрения других. Классифицирует объекты по одному признаку; например, группирует вместе все красные блоки независимо от формы или все квадратные блоки независимо от цвета. |
| 3. Конкретных операций (7-11 лет) | Может мыслить логически об объектах и событиях. Постигает сохранение количества (6 лет), объема (7 лет) и веса (9 лет). Классифицирует объекты по нескольким признакам и может упорядочивать их в ряды по одному параметру, например величине. |
| 4. Формальных операций (11 лет и далее) | Может мыслить логически об абстрактных высказываниях и систематически проверяет гипотезы. Начинает интересоваться гипотетическими и идеологическими проблемами, будущим. |

Критика теории Пиаже. Альтернативы теории пиаже: информационный подход, познавательный подход, социокультурные подходы.

[***Развитие моральных суждений***](http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/atkin/03.php)***.***

Стадии морального рзвития по Л. Колдбергу.

Доконвенциональная мораль, конвенциональная мораль, постконвенциональная мораль. Характеристики стадий морального развития. Развитие человека и моральное развитие.

***Личность и социальное развитие.***

Раннее социальное поведение, зависимое поведение в раннем возрасте, рост автономии и самостоятельности ребенка. Привязанность ребенка к родителю. Значение ранней привязанности, последствия отлучения ребенка в раннем возрасте от родителя. Привязанность и последующее развитие.

***Гендерная идентичность и половое формирование.***

Половое развитие подростка, влияние полового созревания на психику. Самооценка, отношения с родителями и представителями противоположного пола в подростковом и юношеском периоде.

Развитие идентичности: самопознание, самоопределение в подростковом и юношеском возрасте. Понятие кризиса идентичности, способы разрешения кризиса идентичности. Достигнутая идентичность, предрешенная идентичность, мораторий развития, диффузная идентичность.

***Социальное поведение.***

Предмет изучения социальной психологии. Социальное поведение. Интуитивные теории социального поведения. Социальные схемы и их влияние на восприятие и оценку социальной действительности. Эфект первичности. Социальные схемы и память. Устойчивость схем, устойчивость схемы Я. Стереотипы. Устойчивость стереотипов. Самореализующиеся стереотипы.

**Атрибуции.** Понятие атрибуции. Теории атрибуции. Фундаментальная ошибка атрибуции. Самоатрибуции, теоретизирование о себе. Межкультурные различия в атрибуции.

**Социальные установки**. Функции установок: инструментальная функция, функция знания, функция выражения ценности, функция психологической защиты, функция социального приспособления. Установки и поведение. Прочные и последовательные (согласующиеся установки). Установки, связанные с конкретными формами поведения. Установки, основанные на непосредственном опыте. Осознанность и неосознанность установок. Теория когнитивного диссонанса и ее значение при обьяснении, предсказании и регуляции социального поведения.

***Межличностное влечение, симпатия и антипатия.***

Физическая привлекательность. Влияние близости местонахождения на формирование близких отношений. Открытость и межличностное притяжение. Сходство и межличностное притяжение.

Романтическое сексуальное притяжение и любовь. Любовь и брак. Страстная и дружеская льбовь.

**Трехкомпонентная теория любви**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Интимность | Страсть | Преданность |
| Нелюбовь | Низкая | Низкая | Низкая |
| Симпатия | Высокая | Низкая | Низкая |
| Увлеченная любовь | Низкая | Высокая | Низкая |
| Романтическая любовь | Высокая | Высокая | Низкая |
| Пустая любовь | Низкая | Низкая | Высокая |
| Дружеская любовь | Высокая | Низкая | Высокая |
| Дурная (легкомысленная) любовь | Низкая | Высокая | Высокая |
| Совершенная любовь | Высокая | Высокая | Высокая |

Сочетание трех параметров любви дает 8 типов любовных отношений (по: Sternberg, 1986).

Образование пар и стратегии подбора партнеров.

***Социальные взаимодействия и влияния.***

Психология массового поведения. Понятие социальной фасилитации и деиндивидуации. Условия, предшествующие деиндивидуации и социальные последствия деиндивидуации. Влияние свидетеля или наблюдающих на социальное поведение. Феномен распыления ответственности. Альтруистическое поведение. Конформизм, определение конформного поведения.

**Влияние меншинства.** Подчинение авторитету. Эксперимент Милграма по подчинению. Социальные нормы и подчинение авторитету. Подчинение в повседневной жизни. Лидерство, характеристики лидера.

Бунт. Условия возникновения бунта.

**Коммуникативное убеждение.** Прямое и косвенное убеждение.

**Референтные группы и идентификация**. Идентификация и интернализация.

Коллективное принятие решений. Групповая поляризация и коллективное мышление. Причины и следствия группового мышления.

**Рекомендуемая литература:**

Р. Аткинсон м др. Введение в психологию. [www.gumer.info](http://www.gumer.info)

Г.С.Абрамова. Практическая психология. Москва, Академический прект, 2003.

Л.Д. Столяренко, С.И.самыгин. 100 экзаменационных вопросов по психологиии. Ростов На Дону. 2001.

Р. Немов. Психология т.1. Основы общей психологии. «Владос», 1997.

М.И. Еникеев. Психология. Учебник для Вузов. Москва. 1999