

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

РАЗДЕЛ II.

ФЕНОМЕН ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ

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

§ 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	220
§ 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>	<i>261</i>

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>	348
Заключение	353
Глоссарий	354
Ключи к тестам для самоконтроля	362
Литература	363