

**СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ „СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ“**  
**КАТЕДРА ПО ОБЩА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА**  
**ПСИХОЛОГИЯ**  
**КУРСОВЕ ЗА ПРОДЪЛЖАВАЩО ОБУЧЕНИЕ**

---

**ДОЦ. Д-Р ЛЮДМИЛА АНДРЕЕВА**

**ВЪВЕДЕНИЕ В**  
**ПСИХОЛОГИЯТА**

**Дистанционен курс**

**Продължителност: 19**  
**седмици**



**1. РАЗБИРАНЕ НА ПСИХОЛОГИЯТА – ВЪВЕДЕНИЕ.** Какво е “психология”? Работно определение. Стара традиция, нова наука. Перспективи в съвременната психология: бихейвиористична, когнитивна, физиологична, психодинамична, хуманистична. Теория и практика: основни области на специализация, изследователски специалности, приложни специалности. Психологията и критичното мислене. Вечни теми в психологията днес: природа и възпитание, биологически континуитет и човешка уникалност, съзнателен и несъзнаван опит; индивидуални различия и универсални принципи; човек и общество. Психологически изследвания: теории и хипотези; корелационен метод; експериментиране, или определяне на причинно-следствените връзки. Етика на психологическото експериментиране.

**2. УСЕЩАНИЯ И ВЪЗПРИЯТИЯ.** Основни принципи на сетивната система: сетивни прагове и разпознаване на сигнала. Закон на Вебер; едва забележими различия; сетивна адаптация. Зрение: светлината; структура на окото; изпращане на сигнала до главния мозък; преработка на зрителна информация; зрителна острота; цветно зрение – трихроматична теория и теория за противоположните процеси. Слух: звукови вълни; структура на ухото; преработка на слухова информация. Осезание: сетивата от кожата; температура, натиск, болка. Обоняние. Вестибуларно усещане. Кинестетично усещане. Активната, но селективна природа на възприятието. Ролята на ученето. Части срещу цяло. Перцептивни илюзии. Преработка отдолу нагоре или отгоре надолу. Функции на възприятието: локализация, движение, форма. Промени във възприятието през жизнения цикъл.

**3. СЪЗНАНИЕ.** Съзнанието – обективно и субективно. Мозъкът и съзнанието. Други нива на съзнание: подсъзнателни предсъзнателни и безсъзнателни процеси. Естествени състояния на съзнанието: фантазии и блянове; сън и сънуване (етапи на съня, защо спим, разстройства на съня, функции на съня с бързи очни движения, сънища). Променени състояния на съзнанието: медитация, хипноза (податливост на хипноза, какво става по време



СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ  
“СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”  
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

КАТЕДРА ПО ОБЩА, ЕКСПЕРИ-  
МЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА  
ПСИХОЛОГИЯ  
България, София 1504  
Бул. ЦАР ОСВОБОДИТЕЛ 15

Тел. (02) 9308476; (02) 9308482  
Факс (+359-2) 9434447  
[http://phls.uni-sofia.bg/article/de-  
tails/110#tab152](http://phls.uni-sofia.bg/article/details/110#tab152)

на хипноза, хипнозата променено състояние на съзнанието ли е). Психоактивни вещества: марихуана, стимуланти, депресанти, халюциногени.

**4. УЧЕНЕ.** Какво представлява ученето: определения и перспективи. Класическо обуславяне: кучетата на Павлов и на какво са ни научили те; принципи на класическото обуславяне (придобиване, обуславяне от втори ред и нагласи, погасяване, преобуславяне, генерализация и дискриминация на стимула). Критични фактори при класическото обуславяне: информационна стойност на условния стимул, биологични ограничения върху обуславянето, физиологични аспекти. Инструментално (оперантно) обуславяне: принципи, аспекти на подкреплението, график на подкреплението, неприятно обуславяне (бягство и учене на избягваща реакция, наказание). Усвояване на умения и оформяне на поведението. Когнитивни карти. Учение чрез наблюдение (социално учене). Класически изследвания върху ученето чрез наблюдение и антисоциалното поведение.

**5. ПАМЕТ.** Етапи в запаметяването. Модели на паметта. Сетивна памет. Кратковременна памет: навлизане на сетивната информация в кратковременната памет (селективно внимание, кодиране), задържане, ограниченият капацитет на кратковременната памет, извличане от КВП, забравяне от КВП. Дълговременна памет: прехвърляне на информация от КВП към ДВП. Структура на семантичната памет: мрежи и схеми. Умозаклучения и изкривявания на спомените. Перцептивна памет и сетивно кодиране. Извличане на информация от ДВП. Забравяне от ДВП. Модифициране на паметовите ни способности: вещества и памет, мнемонични системи.

**6. ПОЗНАНИЕ И ЕЗИК.** Какво представлява познанието: понятия и категории: как усвояваме понятията, мъгляви категории и прототипи, понятийни йерархии. Символични представи: характеристики на представите, физиологични аспекти на символните представи. Разсъждение: дедуктивно и индуктивно. Вземане на решения и правене на преценки: евристички, преценъчни сравнения (поставяне в рамка и закотвяне). Решаване на проблеми: етапи, пречки, предубеденост. Творчество и решаване на проблеми (имплицитни допускания, безсъзнателни идеологии, генериране на нови идеи). Критично мислене. Компютрите и мисленето. Език: граматика, развитие на езика, експерименти с примати, теория за езиковата относителност.

**7. ИНТЕЛИГЕНТНОСТ.** Що е интелигентност? Измерване на интелигентността: история, или създаването на тестовете за коефициент на интелигентност (IQ), съвременни тестове (Станфорд-Бине, Уекслър, групови тестове, интелигентност, способности и постижения). Опити за описване на интелигентността: факторни



СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ  
“СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”  
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

КАТЕДРА ПО ОБЩА, ЕКСПЕРИ-  
МЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА  
ПСИХОЛОГИЯ  
България, София 1504  
Бул. ЦАР ОСВОБОДИТЕЛ 15

Тел. (02) 9308476; (02) 9308482  
Факс (+359-2) 9434447  
[http://phls.uni-sofia.bg/article/de-  
tails/110#tab152](http://phls.uni-sofia.bg/article/details/110#tab152)

#### **ЗА ЗАПИСВАНЕ:**

Анелия Георгиева  
инспектор Продължаващо обучение  
тел.: (02) 9308 351; (02) 987 10 46  
имейл:  
[amgeorgiev@phls.uni-sofia.bg](mailto:amgeorgiev@phls.uni-sofia.bg)

#### **ЗА ВЪПРОСИ ЗА КУРСА:**

доц. д-р Людмила Андреева  
тел.: 029308 476  
имейл: [andreeva@phls.uni-sofia.bg](mailto:andreeva@phls.uni-sofia.bg)  
[ludmilla.andreeva@gmail.com](mailto:ludmilla.andreeva@gmail.com)

анализи, флуидна срещу кристализирала интелигентност, творчество и експертни познания, триархично становище за интелигентността, теория за успешната интелигентност. Колко добри са тестовете за интелигентност: свойства на добрия тест, използване на тестовете за способности. Детерминанти на интелигентността: наследственост и IQ, IQ и расови различия, среда и IQ, IQ и обучение.

**8. МОТИВАЦИЯ И ЕМОЦИИ.** Що е емоция: теорията на Джеймс-Ланге, критиката на Кенън, двуфакторната теория на Стенли Шахтър, диференциацията на Екман на състоянията на физиологична възбуда, възбудата като фактор, интензифициращ емоциите, възбудата и импулса да се действа. Изразяване на емоциите: универсалност, защо не се усмихваме, когато сме тъжни, невербално експресивно поведение. Изследвания върху разкриването на лъжата. Еволюционна теория за емоционалната експресия, хипотезата за лицевата обратна връзка, васкуларна теория за емоционалната експресия. Когнитивен контрол върху емоциите. Културни аспекти на емоциите. Концепции за мотивацията: инстинкти, теории за редуциране на драйва, теория за физиологичната възбуда, теория за стимулите, теория за противоположните процеси, когнитивни теории, йерархията на потребностите на Е. Маслоу. Човешки потребности и мотивация: физиологични потребности, потребност от постижения, потребност от принадлежност, потребност от власт.

**9. ЮНОШЕСТВО И ЗРЯЛА ВЪЗРАСТ.** Юношество: физически промени, когнитивно развитие през юношеството, социално развитие, проблеми на юношеството. Зряла възраст: физически промени, настъпващи с възрастта (болест на Алцхаймер като краен пример), когнитивно развитие (постформалните операции, изучаване на познанието в зряла възраст, намалява ли IQ с възрастта). Социално развитие: централните задачи на зрялата възраст според Е. Ериксън, преходните фази по Левинсън, удълженото юношество. Промени в социалните роли. Развитие в третата възраст. Социалният свят на възрастните. Смърт и умиране.

**10. ЛИЧНОСТ.** Фройд и психоаналитичната теория: основни понятия, основна психодинамика, постфройдистка психоаналитична теория, критика и приноси. Теории за чертите: Олпорт и класификацията на чертите, факторен анализ, измерване на личностните черти, оценка на подхода на чертите – дебатът личност-ситуация. Поведенчески теории за личността: радикалните поведенчески подходи, социално-когнитивните подходи, оценка. Хуманистичната перспектива: хуманистичната теория на Маслоу, теорията за Аза на Роджърс, критики и приноси на хуманистичната теория. Биологична перспектива. Измерване на личността.



СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ  
“СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”  
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

КАТЕДРА ПО ОБЩА, ЕКСПЕРИ-  
МЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА  
ПСИХОЛОГИЯ  
България, София 1504  
Бул. ЦАР ОСВОБОДИТЕЛ 15

Тел. (02) 9308476; (02) 9308482  
Факс (+359-2) 9434447  
[http://phls.uni-sofia.bg/article/de-  
tails/110#tab152](http://phls.uni-sofia.bg/article/details/110#tab152)

#### **ЗА ЗАПИСВАНЕ:**

Анелия Георгиева  
инспектор Продължаващо обучение  
тел.: (02) 9308 351; (02) 987 10 46  
имейл:  
[amgeorgiev@phls.uni-sofia.bg](mailto:amgeorgiev@phls.uni-sofia.bg)

#### **ЗА ВЪПРОСИ ЗА КУРСА:**

доц. д-р Людмила Андреева  
тел.: 029308 476  
имейл: [andreeva@phls.uni-sofia.bg](mailto:andreeva@phls.uni-sofia.bg)  
[ludmilla.andreeva@gmail.com](mailto:ludmilla.andreeva@gmail.com)

**11. ЗДРАВНА ПСИХОЛОГИЯ: СТРЕС, СПРАВЯНЕ И ЗДРАВЕ.** Характеризиране на стреса: модела на общия адаптационен синдром на Х. Селие. Природата на стресорите. Измерване на влиянието на стресиращи събития. Основни източници на стрес. Реакции на стреса. Заучена безпомощност. Физиологични последици от стреса. Стратегии за справяне със стреса. Поведение от тип А и от тип Б. Психологически аспекти на рака. Тютюнопушене. Търсене на медицинска помощ. Подчиняване на изискванията на медицинските специалисти. Опасността човек да е “добър пациент”. Контролиране на физиологичната възбуда. Управление на стреса. Екологични интервенции.

**12. ПСИХИЧНИ РАЗСТРОЙСТВА.** Разбиране на аномалността. Перспективи върху аномалността: невронаучна, психоаналитична, поведенческа, социално-когнитивна, хуманистично-екзистенциална перспектива. Класификация на аномалното поведение: предимства и недостатъци на класификациите. Разстройства на тревожността: фобии, паника, генерализирана тревожност, обесивно-компулсивно разстройство, разстройства на храненето. Соматоформни разстройства: хипохондри, конверсионни разстройства. Дисоциативни разстройства: амнезия, фуга и множествена личност. Разстройства на настроението: клинична депресия, биполарно разстройство, дистимия и циклотимия. Шизофрения: основни типове, симптоми. Социални разстройства: на личността, сексуални, злоупотреба с вещества. Интегриране на различните перспективи към аномалното поведение.

**13. ПОДХОДИ КЪМ ЛЕЧЕНИЕТО.** Природата на психодинамичните терапии: фройдистка психоанализа, други психодинамични терапии. Поведенчески терапии: основани на класическото обуславяне и погасяването (системна десенситизация, заливане, терапия на отвращението, скрито сенситизиране), основани на инструменталното обуславяне, когнитивно-поведенчески терапии, тенденция към синтез и интеграция. Хуманистични терапии: клиент-центрирана и гешталттерапия. Групови и семейни подходи: групова терапия, семейна и брачна терапия. Ефективността на психотерапията. Интеграция и еkleктизъм в психотерапията. Биомедицински подходи към терапията: антидепресанти, антипсихотични медикаменти, медикаменти против тревожност, електроконвулсивна терапия, психохирургия. Превенция на психичните разстройства.

**14. НАГЛАСИ, ПОВЕДЕНИЕ И УБЕЖДАВАНЕ.** Формиране на нагласите: ролята на ученето и опита. Нагласи и поведение: специфичност на нагласите, компоненти, сила, личен интерес, ролята на самосъзнанието, достъпност на нагласите. Убеждаване: процесът на промяна на нагласите – когнитивни и традиционни



СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ  
“СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”  
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

КАТЕДРА ПО ОБЩА, ЕКСПЕРИ-  
МЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА  
ПСИХОЛОГИЯ  
България, София 1504  
Бул. ЦАР ОСВОБОДИТЕЛ 15

Тел. (02) 9308476; (02) 9308482  
Факс (+359-2) 9434447  
[http://phls.uni-sofia.bg/article/de-  
tails/110#tab152](http://phls.uni-sofia.bg/article/details/110#tab152)

#### **ЗА ЗАПИСВАНЕ:**

Анелия Георгиева  
инспектор Продължаващо обучение  
тел.: (02) 9308 351; (02) 987 10 46  
имейл:  
[amgeorgiev@phls.uni-sofia.bg](mailto:amgeorgiev@phls.uni-sofia.bg)

#### **ЗА ВЪПРОСИ ЗА КУРСА:**

доц. д-р Людмила Андреева  
тел.: 029308 476  
имейл: [andreeva@phls.uni-sofia.bg](mailto:andreeva@phls.uni-sofia.bg)  
[ludmilla.andreeva@gmail.com](mailto:ludmilla.andreeva@gmail.com)

подходи. Съпротива на убеждаване: формиране на реакция, “ваксиниране”, селективно избягване. Когнитивен дисонанс, или как собственото ни поведение променя нагласите ни. Оправдаване и недостатъчно оправдаване на усилията. Техники за промяна на нагласите.

**15. АГРЕСИЯ И НАСИЛИЕ.** Природата на агресията и насилието: намерение и гняв, гневна срещу инструментална агресия, социално санкциониране на нанасянето на вреда, задръжки и подстрекателства към агресивно поведение. Причини за агресията – поглед навътре: психоаналитичното становище, етологичното и социобиологичното становище, физиологични причини за агресията, личностни фактори и агресия. Причини за агресията – поглед навън: теория за фрустрацията/агресията, нейни ревизии. Теорията за социалното учене за агресията: телевизията и насилието – “за” и “против”. Условия, подтикващи към агресия: анонимност и агресия, алкохол, марихуана и агресия, стрес от средата, сексуална възбуда, насилие и изнасилвания. Редуциране на агресията: ролята на смекчаващите обстоятелства, несъвместими реакции, подходи на социалното учене към намаляване на агресията.

**16. АЛТРУИЗЪМ И ОКАЗВАНЕ НА ПОМОЩ.** Защо помагат хората: вътрешни фактори (еволюция на алтруизма, влиянието на личността). Защо помагат хората: ситуационни фактори – моделът на Латане и Дарли. Награди и наказания: моделът на сем. Пилиавин. Мотиватори и медиатори на помагането: ролята на емпатията, ефектите на настроението, силата на вината, дебатът върху нормите. Учение на помагащо поведение: значението на моделирането, проповядване срещу практикуване. Търсене и получаване на помощ: скритата цена. Формални помагачи взаимоотношения: ориентация към проблемите и решенията, психичното разстройство – чий е проблемът и чие е решението?

**17. СОЦИАЛНО ВЛИЯНИЕ.** Динамика на социалното влияние: процеси и основи. Конформизъм (как групата влияе върху отделния човек): класически изследвания, медиатори на конформизма. Подчинение (как властта и авторитетът влияят върху индивида): изследванията на С. Милграм върху подчинението, медиатори на подчинението. Техники за влияние: крак във вратата, врата в лицето, използването на моделирането, подбуди/стимули и влияние. Влияние на малцинството и социална промяна.

**18. СОЦИАЛНО ПОЗНАНИЕ И ФОРМИРАНЕ НА ВПЕЧАТЛЕНИЯ.** Формиране на впечатления за другите: имплицитни теории за личността, ефекти на очакванията, централни черти, ефекти на реда, ефекти на външния вид, ролята на невербалното поведение, изграждане на цялостно впечатление. Атрибутивна теория: ранната работа на Ф. Хайдър, теорията на Джоунс и Дейвис,



СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ  
“СВ. КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ”  
ФИЛОСОФСКИ ФАКУЛТЕТ

КАТЕДРА ПО ОБЩА, ЕКСПЕРИ-  
МЕНТАЛНА И ГЕНЕТИЧНА  
ПСИХОЛОГИЯ  
България, София 1504  
Бул. ЦАР ОСВОБОДИТЕЛ 15

Тел. (02) 9308476; (02) 9308482  
Факс (+359-2) 9434447  
[http://phls.uni-sofia.bg/article/de-  
tails/110#tab152](http://phls.uni-sofia.bg/article/details/110#tab152)

#### **ЗА ЗАПИСВАНЕ:**

Анелия Георгиева  
инспектор Продължаващо обучение  
тел.: (02) 9308 351; (02) 987 10 46  
имейл:  
[amgeorgiev@phls.uni-sofia.bg](mailto:amgeorgiev@phls.uni-sofia.bg)

#### **ЗА ВЪПРОСИ ЗА КУРСА:**

доц. д-р Людмила Андреева  
тел.: 029308 476  
имейл: [andreeva@phls.uni-sofia.bg](mailto:andreeva@phls.uni-sofia.bg)  
[ludmilla.andreeva@gmail.com](mailto:ludmilla.andreeva@gmail.com)

Кели и ковариацията, грешки и предубедености в атрибуциите, анализа на Уенър на атрибуциите на успеха, атрибутиране на емоциите. Личен контрол: типове контрол, реакции на загубата на контрол. Социални схеми: типове, развитие и промяна, схеми и формиране на впечатления.

**19. МЕЖДУЛИЧНОСТНО ПРИВЛИЧАНЕ И БЛИЗКИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ.** Среща и оценка на непознати: близост по място, афективно състояние. Запознанство: потребност от принадлежност, диспозиционни различия и външни влияния, физически характеристики, ролята на началните реплики. Установяване на приятелство: сходство, взаимност. Хипертрадиционност и привлекателност за другия пол. Взаимозависими отношения – отвъд обикновените познания: различни типове близки взаимоотношения, страст и романтични отношения, теории за любовта, типове любов, самота. Установяване и поддържане на близките взаимоотношения. Разстроени взаимоотношения: проблеми във връзките, влошаване на връзката. Романтични връзки на работното място: от истинската любов до сексуалния тормоз. Ревност и межкултурни различия.

#### **Основна литература**

Джон Т. Качопо и Лора А. Фребърг (2015). *Откриване на психологията: науката за психиката*. София: Изток-Запад.

*Христоматия по социална психология*, София: Дилок, 2002 г.

#### **Допълнителна литература**

Dennis Coon and John O. Mitterer (2012). *Psychology: Modules for Active Learning* (12th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.  
Franzoi, Stephen L. (2011). *Psychology: A Discovery Experience* (1st ed.). Mason, OH: South-Western Cengage Learning.  
Huffman, Karen (2010). *Psychology in Action* (9th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.  
Myers, David G. (2009). *Psychology of Everyday Life*. New York, NY: Worth Publishers.  
Nairne, James S. (2011). *Psychology—Enhanced Fifth Edition*. Belmont, CA: Wadsworth.  
Passer, Michael, Smith, Ronald, Holt, Nigel, Bremner, Andy, Sutherland, Ed, & Vliek, Michael L. W. (2009). *Psychology: The Science of Mind and Behavior. European Edition*. London: McGraw-Hill Higher Education.  
Richard J. Gerrig (2013). *Psychology and Life*. Boston, MA: Pearson  
Robert A. Baron and Nyla R. Branscombe (2012). *Social Psychology*. Boston, MA: Pearson.  
Schacter, Daniel L., Gilbert, Daniel T. & Wegner, Daniel M. (2009). *Psychology*. New York, NY: Worth Publishers.  
Weiten, Wayne (2010). *Psychology: Themes and Variations* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.  
Zimbardo, Philip G., Johnson, Robert L., & McCann, Vivian (2009). *Psychology: Core Concepts*. Boston, MA: Pearson.