**Занятие 1 «Психология как наука»**

***Цель***: сформировать у студентов четкое представление о психологии как науке за счет обсуждения различных трактовок понятий «психология», «психика»; выделения объекта, предмета и методов определения, а также установления связей с другими науками.

**Задачи:**

* Обсудить различные представления о психологии и психике
* Сформулировать четкое представление о житейской и научной психологии. Выделить их специфику.
* На основании исторического экскурса представить психологию как науку. Раскрыть структуру психики. Обозначить предмет, объект, задачи и методы исследования в психологии (указать направления психологии)
* Составить список основных понятий психологии
* На примере выполнения практического задания в группе сформулировать связь психологии с другими науками.

**Психология** – в переводе с древне греческого (psyhe» – «душа» и «logos» – «наука») «Наука о душе». В наше время вместо понятия "душа" используется понятие «психика». С лингвистической точки зрения "душа" и "психика" – одно и то же. Однако с развитием культуры и особенно науки значения этих понятий разошлись. Но об этом чуть позже.

***Впервые понятие «психология»*** используется доктором медицины, физиком и математиком **Рудольфом Гоклениусом** для обозначения науки о душе **в 1590 году** в заглавии своего трактата о душевных свойствах человека: «Psychologia hoc est de hommun perfectione» (дословно: «Сие о совершенствовании человека»). В психологическом плане Гоклениус различал внешнее причинение и внутреннее. Внешнее переживается субъектом в силу внешней причины, тогда как внутреннее обусловлено глубинными началами, заложенными в самой душе человека. **В 1594 году** его ученик, **Оттон Касман,** — немецкий богослов и натуралист первым ***употребил слово «психология» в сегодняшнем научном смысле***, разделив антропологию, т. е. науку о человеке, на две части: психологию и соматологию.

Психология занимает двойственное положение в ряду других научных дисциплин. Появлению психологии предшествовало развитие двух больших областей знания: естественных наук и философии; психология возникла на пересечении этих областей, поэтому до сих пор не определено, считать психологию естественной наукой или гуманитарной. **С.Л. Рубинштейн** «Психология - очень старая и совсем ещё молодая наука. Годам научного (экспериментального) исследования предшествовали столетия философских размышлений и тысячелетия практического познания людей». Людей всегда интересовал внешний мир («макрокосмос»), но чтобы достигать своих целей в нем, человеку было необходимо понимать поведение других людей и себя. Поэтому люди издавна пытались изучать внутренний мир человека («микрокосмос»).

Несмотря на такую древнюю историю, психология как самостоятельная экспериментальная наука сформировалась сравнительно недавно, лишь **с середины XIX века** (в 1879 г.: в этом году немецкий психолог В. Вундт открыл в г. Лейпциге первую лабораторию экспериментальной психологии).

**Житейская и научная психология**

Как система научных знаний психология знакома лишь узкому кругу специалистов, но в тоже время о ней знает практически каждый человек. Под словом «психология» люди понимают не только науку, но и определенную систему житейских знаний (эмпирический опыт людей). Истоки психологических теорий можно найти в пословицах, поговорках, сказках мира и даже частушках. Например, о личности говорят «В тихом омуте черти водятся» (предостережение тем, кто склонен судить о характере по внешности). Есть даже выдающиеся житейские психологи (великие писатели, а также некоторые (хотя и не все) представители профессий, предполагающих постоянное общение с людьми: педагоги, врачи, священнослужители и др.). Но и обычный человек располагает определенными психологическими знаниями. Об этом можно судить по тому, что каждый человек в какой-то мере может понять другого, повлиять на его поведение, предсказать его поступки, учесть его индивидуальные особенности, помочь ему и т. п.

Между житейскими и научными знаниями (психологией) есть как сходство, так и отличия. Сходство состоит в то, что обе эти сферы изучают одно и то же – психику человека, но отличия между ними весьма значительны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Житейские психологические знания** | **Научные психологические знания** |
| На что опираются | Конкретны: они приурочены к конкретным ситуациям, конкретным людям, конкретным задачам | На научные понятия, в которых отражаются наиболее существенные свойства предметов и явлений, общие связи и соотношения. Научные понятия четко определяются, соотносятся друг с другом, связываются в законы. |
| Способ получения | Приобретаются путем практических проб и прилаживаний, поэтому носят интуитивный характер. | Выдвигаются словесно формулируемые гипотезы и проверяются логически вытекающие из них следствий; поэтому научные знания рациональны и вполне осознанны. |
| Возможность и способы передачи | Каждому новому поколению, молодому человеку приходится самому "набивать шишки" для приобретения этого опыта | Знания аккумулируются, кристаллизуются в понятиях и законах; фиксируются в научной литературе и передаются с помощью вербальных средств, т. е. речи и языка |
| Методы получения | Наблюдения и размышления. | Наблюдения, размышления и эксперимент |
| Изменение со временем | Практически не меняются | Знания постоянно расширяются; разрабатываются специальные отрасли психологии |

Учитывая выше изложенное, обозначим кратко понятия «житейская и научная психология».

***Житейская психология*** - представляет собой совокупность верований, взглядов, изречений, обычаев, пословиц, афоризмов и прочих подобных знаний о жизни и людях, которых придерживается основная часть населения.

Мы все что-нибудь знаем о жизни и о людях, об их поведении и закономерностях этого поведения, благодаря своему личному опыту и опыту хорошо знакомых нам людей. Эти знания по-своему ценны, но далеко не ко всем ситуациям применимы. Ведь в большинстве случаев они основаны на стихийных наблюдениях и носят интуитивный характер. Житейская психология всегда практична, так как она передает нам в весьма простой и понятной большинству людей форме опыт многих поколений. Народные пословицы и поговорки нуждаются в толковании, нельзя использовать их во всех более или менее подходящих под них жизненных ситуациях, чтобы действовать грамотно и эффективно.

***Научная психология*** – совокупность научных понятий и законов, в которых отражаются наиболее существенные свойства предметов и явлений, общие связи и соотношения.

Развитие науки напоминает движение по сложному лабиринту со многими тупиковыми ходами. Чтобы выбрать правильный путь, нужно иметь хорошую интуицию, которая возникает только при тесном контакте с жизнью. Научная психология опирается на житейский психологический опыт; извлекает из него свои задачи; на последнем этапе им проверяется.

А теперь перейдем к более близкому знакомству с научной психологией. Прежде всего рассмотрим основные понятия психологии: «Душа» и «Психика», а также обозначим специфику, отличия психологии от других наук.

**Краткая история психологии**

**1 этап:  *Всеобщее одушевление природы.*** С первобытных времен люди пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека наличием особой субстанции - души. В те времена считалось, что душа обитает везде – в людях, животных, растениях, явлениях природы (там, где есть тепло и движение). С тех пор в нашей речи укоренились такие выражения как «ласковое солнце», «суровый ветер», «жестокий мороз». Такое всеобщее одушевление природы называется *анимизмом*. («анима» - дух, душа)

**2 этап:  *Психология как наука о душе.*** Древние философы объясняли психику, исходя их четырех стихий, на которых был основан мир: земля, вода, огонь и воздух. Душа, как и все на этом свете, состояла из этих начал.

**Аристотель** – автор первой известной работы по психологии - «*О душе*». Он выдвинул идею о неразделимости души и тела. Полагал, что мир – это совокупность мельчайших неделимых частиц – атомов, которые отличаются друг от друга различной подвижностью и величиной, а материальные носители души – самые мелкие и наиболее подвижные. Исходя из такой подвижности атомов, Аристотель объяснял механизмы, законы функционирования многих психических явлений: мышления, памяти, восприятия, сновидения и т. д. Впервые ввел понятие о представлениях, как образах предметов, ранее действующих на органы чувств. Указал основные типы ассоциаций (по сходству, смежности, контрасту). По мнению Аристотеля, у человека три души: растительная, животная и разумная. Ум зависит от величины мозга, эмоции – от сердца.

**Демокрит***:* Все в мире состоит их атомов, которые существуют во времени и пространстве, где все движется по заданной траектории. В беспредельном пространстве, согласно определенным законам, движутся неделимые и непроницаемые частицы; душу образуют легкие, шарообразные частицы огня. Душа представляет собой огненное начало в теле, смерть же происходит в результате распада атомов души и тела. И тело, и душа смертны. Демокрит положил начало разработке теории познания, особенно зрительным ощущениям; разработал рекомендации для запоминания, разделив приемы сохранения материала на вещественные и умственные.

**Платон** считал, человек – это узник в пещере, а действительность – его тень. У человека две души: смертная и бессмертная. Смертная решает конкретные задачи, а бессмертная, жизнь которой продолжается и после смерти, является самой сердцевиной психического, высшей формой, наделенной разумом. Лишь бессмертная душа дает подлинные знания, получаемые в результате озарения. По Платону она состоит из 3-х частей: вожделения (находится в животе), мужества (в сердце) и разума (в голове). У одних людей преобладает вожделение, у других – разум, у третьих – мужество. Первые влачат примитивное полуживотное существование, вторые становятся философами, а третьи – воинами или героями. Платон также разработал учение об «идеях» - вечных и неизменных сущностях, образующих незримый высший мир, лежащий по ту сторону природы. Реальные вещи по Платону – лишь слабые тени идей. В процессе жизни душа вспоминает те бессмертные идеи, с которыми она сталкивалась до вселения в тело. Платон считается родоначальником «*дуализма*» (учения, которое рассматривает тело и психику как два самостоятельных, антагонистических начала).

**3 этап – *Психология как наука о божественной и бессмертной душе.*** Средневековье, когда во всех науках доминировала христианская церковь. Это период застоя в психологии. В эти времена господствовало представление о душе как о некой бестелесной субстанции, которую Бог при рождении вкладывает в тело человека, а после его смерти забирает обратно. Тело объявлялось смертным, а душа - бессмертной. Христианская церковь подчеркивала противоречие «божественной души» и «греховного тела», что провоцировало развитие психосоматических заболеваний.

**4 этап: *Психология как наука о сознании* (сознанием называли способность человека думать и чувствовать).**  Основой метод – *интроспекция* (самонаблюдение). **Рене Декарт** – основатель рациональной философии сформулировал основной постулат, из которого стала исходить психология конца XIX в: первое, что человек обнаруживает в себе, – это его собственное сознание. Подвергнув все сомнению, мы можем прийти к выводу, что нет ни земли, ни неба, ни бога, ни нашего собственного тела. Но при этом обязательно что-то останется. Что же останется? Останется наше сомнение – верный признак того, что мы мыслим. И вот тогда мы можем утверждать, что существуем, ибо "…мысля, нелепо предполагать несуществующим то, что мыслит". И дальше следует знаменитая декартовская фраза: "Мыслю, следовательно, существую" ("cogito ergo sum") [31, с. 428]. "Что же такое мысль?" – задает себе дальше вопрос Декарт. И отвечает, что под мышлением он подразумевает "все то, что происходит в нас", все, что мы "воспринимаем непосредственно само собою". И поэтому мыслить – значит не только понимать, но и "желать", "воображать", "чувствовать" [31, с. 429]. Существование сознания – главный и безусловный факт, и основная задача психологии состоит в том, чтобы подвергнуть анализу состояния и содержания сознания. Так, "новая психология", восприняв дух идей Декарта, сделала своим предметом сознание. **Рене Декарт** ***ввел понятие рефлекса*** - ответной реакции организма на раздражение. В это время отмечается возврат к дуализму - то, что нельзя было объяснить рефлексами, объяснялось деятельностью души. Некоторые ученые пошли дальше и вообще отказались от концепции души, пытаясь свести все виды деятельности человека к механическим движением. Подобные взгляды пропагандировали философы Томас Гоббс, Жюль Ламетри.

Еще одно направление научной мысли того периода  – «*эмпиризм*», который отстаивал приоритет опыта над чистым разумом. Джон Локк, выдвинувший гипотезу «чистой доски», то есть пустого сознания, с которым человек приходит в этот мир, и которое постепенно заполняется в процессе жизненного опыта.

Выдающийся русский естествоиспытатель Иван Михайлович Сеченов в книге «*Рефлексы головного мозга*» попытался объяснить многие психические явления с позиций рефлекторной теории. Он открыл феномен «*центрального торможения*» в нервной системе и предположил наличие рефлексов, возникающих изнутри человеческого организма. Ему также принадлежат законы мышечного сокращения, в частности «*закон активного отдыха*», который гласит, что лучший отдых – это смена деятельности.

***5 этап – Психология – наука о психике.*** В наше время понятие **душа** принято рассматривать в двух вариантах:

1. В религиозных и идеалистических представлениях — нематериальное начало жизни, иногда противополагаемое телу; бесплотное существо, остающееся после смерти тела человека.
2. В устаревшей психологической терминологии — совокупность психических явлений, переживаний, основа психической жизни человека (толковый словарь). Т.е. то, что сейчас обозначается понятием «психика».

**Психика** – это свойство высокоорганизованной живой материи, заключающееся в активном отражении субъектом объективного мира, в построении субъектом неотчуждаемой от него картины этого мира и регуляции на этой основе поведения и деятельности.

Из данного определения следует ряд основополагающих суждений о природе и механизмах проявления психики. Во-первых, психикой обладает не просто живая материя, а лишь та, которая имеет специфические органы, обусловливающие возможность существования психики (т. е. нервную систему, нервные узлы и т. д.). Во-вторых, главная особенность психики заключается в способности отражать объективный мир: высокоорганизованная живая материя, обладающая психикой, имеет способность получать информацию об окружающем ее мире. В то же время получение информации связано с созданием этой высокоорганизованной материей определенного психического образа, который с определенной мерой точности является копией материальных объектов реального мира. В-третьих, получаемая живым существом информация об окружающем мире служит основой для регуляции внутренней среды живого организма и формирования его поведения, что в целом определяет возможность относительно длительного существования этого организма в постоянно изменяющихся условиях среды обитания. Закономерности психики проявляются в реально существующих разнообразных психических явлениях.

Психика возникает там, где есть достаточно сложно организованная нервная система, а это означает, что психические явления характерны не только для человека, но и для животных. При этом учитывается, что со временем искусственно могут быть созданы достаточно сложные компьютерные системы, в которых могут возникнуть психические явления. Особенность психологии, определяющая ее трудности – это *не материальность психических явлений*, в результате которого они не доступны непосредственному изучению. Психику нельзя увидеть, услышать, попробовать на вкус или на ощупь. При ее изучении не помогут ни сверхмощный микроскоп, ни самые чувствительные методы химического анализа. Мы можем исследовать психику лишь косвенно, делая те или иные выводы о психических явлениях только по внешним, материальным признакам их проявлений. В этом сложность психологии как науки, но этим она и увлекательна.

Главный вопрос, который на протяжении столетий волнует великие умы человечества: «Кому присуща психика?»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **направление** | **идеи о носители психики** | **представитель** |
| панпсихизм | все в этом мире имеет психику, будь то камни, песок или вода | Французские материалисты |
| биопсихизм | психическая деятельность — свойство исключительно живой природы, в том числе и растений | Т. Гоббс, Э.Геккель, В. Вундт |
| нейропсихизм | свойственна лишь организмам, у которых есть нервная система | Ч. Дарвин |
| мозгопсихизм | психика присуща организмам с трубчатой нервной системой и выраженным головным мозгом | К. Платонов |
| антропопсихизм | психическая деятельность присуща лишь одному человеку, как высшей форме развития. | Р. Декарт |

***Сравнение психики животного с человеческой позволяет выделить следующие основные различия между ними.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| критерий | животное | человек |
| Ограниченность действий | может действовать только в рамках ситуации, которая воспринимается непосредственно, а все осуществляемые им акты ограничены биологическими потребностями, то есть мотивация всегда биологическая. Животные подают сигналы своим родственникам по поводу собственных эмоциональных состояний | благодаря абстрактному, логическому мышлению может предвидеть события, делать согласно познавательной необходимости – сознательно. Человек с помощью языка информирует других во времени и пространстве, передавая общественный опыт |
| Использование предметов | способны использовать предметы в качестве орудия, но ни одно животное не может создать орудие труда; не живут в мире постоянных вещей, не выполняют коллективных действий. | создает орудие по продуманному плану, использует их по назначению и сохраняет на будущее. |
| Совместные действия | Даже наблюдая за действиями другого животного, они никогда не будут помогать друг другу, действовать сообща | Он живет в мире постоянных вещей, пользуется орудиями совместно с другими людьми, перенимает опыт пользования орудиями труда и передает его другим |
| Эмоциональные переживания | способны переживать положительные или отрицательные эмоции | только человек может сочувствовать в горе или радости другому человеку, наслаждаться картинами природы, переживать интеллектуальные чувства |
| Чем обусловлено развитие психики | Развитие психики в животном мире подчинено биологическим законам | развитие психики человека детерминируется общественно-историческими условиями |

Психика возникла на определенном этапе развития органического мира, как механизм активного взаимодействия живых существ с окружающей средой.

**Развитие психики** — закономерное изменение психических процессов во времени, выраженное в их количественных и качественных и структурах преобразованиях. Оно характеризуется способностью к накапливанию изменений и их закономерным характером. Развитие психики реализуется в форме филогенеза и онтогенеза.

***Филогенез –*** это историческое развитие какого-либо явления на протяжении всего периода его существования. Когда мы говорим о филогенезе психики, то подразумеваем под этим историю развития психики на протяжении существования живых организмов.2.

***Онтогенез* –** развитие индивида, развитие психики того или иного живого существа от рождения до конца жизни.

Можно выделить несколько подходов к филогенезу психики:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | материалистический | психика развивается как свойство высокоорганизованной материи |
| идеалистический | психика развивается как самостоятельная субстанция, которая дана из вне |
| дуалистический | психика рассматривается как соединение земного, материального и неземного, идеального |
| 2 | эволюционный | психика живых существ рассматривается в развитии от низших форм к высшим |
| не эволюционный | как изначально заданная из вне и неизменная |
| смешанный | только в процессе жизни конкретного представителя того или иного вида, а перехода от одного к другому нет |
| 3 | комбинации этих подходов | |

Общепринятая классификация этапов развития психической деятельности в филогенезе принадлежит выдающемуся советскому академику А.Н. Леонтьеву (в книге «Проблемы развития психики»). Согласно Леонтьеву, ***основным критерием наличия зачатков психической деятельности*** является *чувствительность -* способность организма реагировать на незначительные внешние раздражители (например, запах, цвет), которые связаны с жизненно важными сигналами (пищей, опасностью). Она позволяет существу ориентироваться в окружающей среде и активно реагировать на внешние стимулы. Например, проявлением чувствительности является изменение траектории движения червя в зависимости от света.

Возникновение и развитие психики в животном мире подчинялось действию общего закона эволюции, согласно которому закреплялось то, что было биологически полезно. Каждая новая ступень психического развития начинается с усложнения деятельности (процессы, осуществляющие активное отношение субъекта к действительности), практически связывающей животное с окружающим миром. Новая же форма психического отражения возникает вслед за этим усложнением деятельности, и, в свою очередь, делает возможным ее дальнейшее развитие. При этом, имеет место несовпадение линий биологического и психического развития животных. Например, животное, стоящее на более высокой ступени биологического развития (согласно зоологической систематике), не обязательно обладает и более развитой психикой.

***Характеристики стадий развития психики***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **стадии** | | **Критерий выделения** | **Особенность психики** | **Пример** |
| **№** | **название** |
| 1 | Стадия элементарной сенсорной чувствительности | *чувствительность -* способность организма реагировать на незначительные внешние раздражители (например, запах, цвет), которые связаны с жизненно важными сигналами (пищей, опасностью) | *отражение* отдельных свойств, а не предмета в целом. Основная форма поведения – таксисы, рефлексы и инстинкты. *Инстинкты* – врожденная программа поведения или видовой опыт животного. | лягушка реагирует исключительно на движущийся предмет. Она попытается поймать бумажку на верёвочке, но при этом будет полностью игнорировать обездвиженную мошку.  Как только какое-нибудь насекомое попадает в паутину, паук сразу же направляется к нему и начинает опутывать его своей ниткой. Для паука важна только одна примета – вибрация, которую производят крылышки насекомого и которая передается по паутине. Как только вибрация прекращается, паук перестает двигаться к своей жертве. Пауку «безразлично» все остальное, лишь бы была вибрация. Можно продолжить опыт. Дотронуться до паутины камертоном, который звучит. В ответ паук начнет двигаться к камертону, взберется на него, опутает паутиной и начнет наносить удары своими конечностями. Вывод: для паука, все что вибрирует – еда. |
| 2 | Стадия перцептивной психики | усложнение строения нервной системы, появление головного и спинного мозга | появлением у животных способности формировать целостный образ, одновременно реагируя на несколько разных стимулов. *Возникает восприятие*. Основная форма поведения - *навыки* (индивидуальные формы поведения, приобретённые в процессе жизнедеятельности). Особо выраженные навыки наблюдаются у животных, имеющих кору больших полушарий мозга. |  |
| 3 | Стадия интеллекта | существенное увеличение объёмов головного мозга, дифференцирование клеток коры, а также приумножение количества извилин и борозд. | возникает отражение отношений между предметами: животное (в частности, приматы) не только воспринимает образ целостно, но и отражает наглядные связи и отношения между предметами  Особенности «разумного» поведения животного:  – отсутствие длительных проб и ошибок, правильное действие возникает сразу;  – вся операция проходит как целостный беспрерывный акт;  – найденное правильное решение всегда будет использовано животным в аналогичных ситуациях;  – использование животным других предметов для достижения цели.  Такие действия становятся двухфазными: 1) подготовка (выбор палки обезьяной); 2) осуществление (подтягивание палкой банана). |  |

Эта стадия является последней в развитии психики животных. За ней идёт этап появления сознания, который доступен лишь человеку.

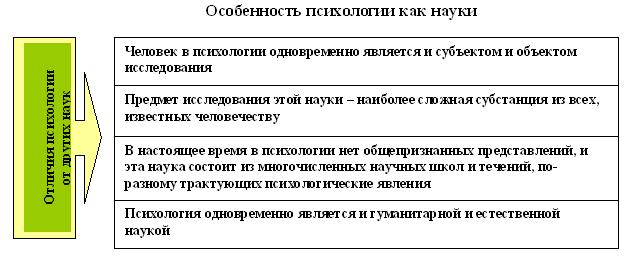
Одна из гипотез относительно стадий развития психики была предложена А. Н. Леонтьевым, а позднее доработана К. Э. Фарби. В современной науке она известна как *концепция Леонтьева – Фарби.* Согласно этой концепции история развития психики и поведения животных делится на две стадии, которые, в свою очередь, включают в себя несколько уровней (табл. 3.1).



***Развитию психики человека способствовали три основных достижения человечества***:

1. появление орудий труда, с помощью которых человек получил возможность не только воздействовать на окружающую среду, но и глубже познавать ее;
2. производство предметов материальной и духовной культуры, передававшихся и воспроизводившихся из поколения в поколение, и, как следствие, передача способностей, знаний и умений по наследству;
3. возникновение языка и речи, которые дали возможность записывать, хранить и воспроизводить информацию, а также управлять своими познавательными процессами.

***Онтогенез психики человека*** – возрастная психология (детство, подростковый, юношеский, молодость, зрелость, пожилой возраст, старость). Ускорению психического развития способствует обучение, воспитание, труд, общение. Высшие психические функции формируются благодаря психологическим орудиям (слова, речь, смысл). В результате онтогенетического развития психики человека формируются: произвольные психические функции, социальные потребности, высшие нервные чувства, абстрактно-логическое мышление, самосознание и личность. Решающую роль в развитии психики человека играют социальные факты.

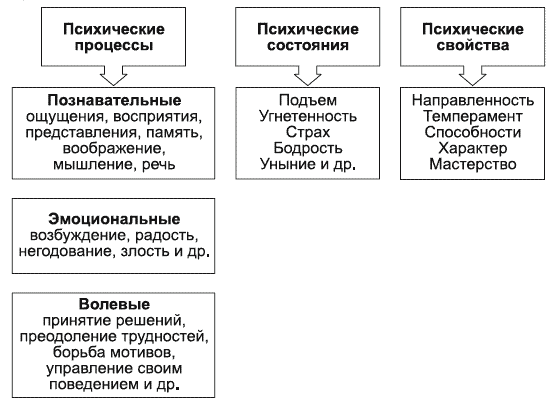
****

Знакомство с любой наукой начинается с определения ее предмета, описания круга явлений, которые она изучает, задач и методов исследования.

**Объектом** психологического познания выступают носители психики: человек (группа людей), а также животные, обладающие психикой.

**Предмет психологии** менялся в ходе ее формирования как отдельной науки. Сначала предметом ее изучения была душа, потом сознание (В. Вундт, Джеймс), затем – поведение человека: поступки и реакции человека и животных, не пытаясь проникнуть в механизмы психической деятельности (Дж. Уотсон, Б.Ф. Скиннер) и его бессознательное (З. Фрейд, К.Г. Юнг) и т. д., в зависимости от тех общих подходов, которых придерживались психологи на определенных стадиях развития науки.

В настоящее время **предметом психологии** (система понятий, объясняющих закономерности развития и функционирования психики как формы психического отражения действительности) являются собственно психические процессы, а также психические свойства и состояния личности. Это **общий предмет** для всех психологических наук и отраслей, уточняющийся в каждом из направлений психологии.



**Рис. 1.**Структура психических явлений

**Психические процессы** выступают в качестве первичных регуляторов поведения человека. Главная отличительная особенность психических процессов(в сравнении с остальными психическими явлениями) состоит в том, что они имеют начало, течение и конец, т. е. *обладают динамическими характеристиками*, к которым в первую очередь относят параметры, определяющие длительность и устойчивость психического процесса.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **познавательные** | **эмоциональные** | **волевые** |
| психические процессы, связанные с восприятием и переработкой информации (человек получает сведения об окружающем его мире и о себе): ощущение, восприятие, представление, память, воображение, мышление, речь и внимание. | аффекты, эмоции, чувства, настроения и эмоциональный стресс | наиболее ярко проявляются в ситуациях, связанных с принятием решений, преодолением трудностей, управлением своим поведением и др. |

Иногда как самостоятельную выделяют еще одну группу психических процессов – **неосознаваемые процессы**: протекающие или осуществляющиеся вне контроля со стороны сознания. Однако, вероятно, более целесообразным является отнесение данной группы к самостоятельным **психическим явлениям**, а не процессам, поскольку они включают не только динамические, но и статические явления.

**Психические состояния** характеризуют состояние психики в целом, имеют свою динамику (длительность, направленность, устойчивость и интенсивностью). Они влияют на течение и результат психических процессов и могут способствовать деятельности или тормозить ее. К психическим состояниям относят подъем, угнетенность, страх, бодрость, уныние.

**Психические свойства личности** – характеризуется большей устойчивостью и большим постоянством. Это наиболее существенные особенности личности, обеспечивающие определенный количественный и качественный уровень деятельности и поведения человека: направленность, темперамент, способности и характер.

Уровень развития этих свойств, а также особенности развития психических процессов и преобладающие (наиболее характерные для человека) психические состояния определяют неповторимость человека, его индивидуальность.

Явления, изучаемые психологией, связаны не только с конкретным человеком, но и с группами. Психические явления, связанные с жизнедеятельностью групп и коллективов, подробно изучаются в рамках социальной психологии. Все **групповые психические явления** могут быть также разделены на психические процессы, психические состояния и психические свойства.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **коллективные психические процессы** | **психические состояния группы** | **психические свойства группы** |
| относят общение, межличностное восприятие, межличностные отношения, формирование групповых норм, межгрупповые взаимоотношения и др. | конфликт, сплоченность, психологический климат, открытость или закрытость группы, паника и др. | организованность, стиль руководства, эффективность деятельности. |

***Таким образом, предметом психологии являются психика и психические явления одного конкретного человека и наблюдаемые в группах и коллективах.***

**Основной задачей психологии** как науки является изучение объек­тивных закономерностей формирования, развития и проявления пси­хических явлений и процессов:

1) изучение качественных (структурных) особенностей психических явлений и процессов, как отражений объективной действительности. «Психология, как изучение отражения действительности, как субъективный мир, известным образом заключающийся в общие формулы,— это, конечно, необходимая вещь. Благодаря психологии я могу себе представить сложность данного субъективного состояния» (И. П. Павлов);

2) анализ закономерностей развития психических явлений и процессов в процессе онтогенеза, социального взаимодействия людей и трудовой деятельности;

3) содействовать внедрению знаний психологической науки в практику жизни и деятельности людей.

В связи с этим возникли и развиваются отдельные ветви психологии, или частные психологические дисциплины:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **дисциплина** | **изучает** | **задачи** |
| Педагогическая психология | психологические особенности и закономерности процессов обучения и воспитания подрастающего поколения | * изучение процессов усвоения знаний и формирования навыков и умений в связи с потребностями школьного обучения, * психологическое обоснование методов, приемов и способов обучения и воспитания, * вопросы воспитания личности учащихся в школьном коллективе, * психологические вопросы, связанные с политехническим обучением и подготовкой учащихся к практической деятельности и т.д. |
| Детская психология | особенности психики детей разных возрастов | * изучение процесса формирования личности ребенка, умственного развития детей, * возрастных психологических особенностей процессов восприятия, мышления, памяти, интересов, мотивов деятельности и т. д. |
| **дисциплина** | **изучает** | **задачи** |
| Психология труда | психологические особенности трудовой деятельности в целях рационализации процессов труда и улучшения постановки производственного обучения | * организация места рабочего, * психологические особенности рабочих операций (в том числе и навыков) в различных видах производственной деятельности, * изучение психологических факторов повышения производительности труда, * изучение способностей к той или другой детальной профессии и закономерностей их развития и воспитания и т. д. |
| Патопсихология | нарушения и расстройства психической деятельности при различных заболеваниях и тем содействующая разработке рациональных методов лечения | * Анализ закономерностей расстройства психики (изменений личности психически больных); * Психологическая диагностика нарушений психики больного для уточнения диагноза, проведения трудовой, судебной, военной экспертизы. * Анализ патологических изменений осуществляется на базе сопоставления с характером формирования и протекания психических процессов, состояний и свойств личности в норме. |

Практика не только обогащается теорией, но и сама помогает теории стать на правильный путь. Только в процессе разрешения конкретных практических задач, выдвигаемых жизнью, могут быть правильно поставлены и осознаны теоретические проблемы психологии и раскрыты психологические закономерности.

Итак, ***психология*** – наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психических явлений. Она развивается, постоянно пополняясь все новыми фактами. Психология имеет свои **методы исследований** – это приемы и средства, с помощью которых получают сведения, необходимые для вынесения практических рекомендаций и построения научных теорий.

В психологии различают **основные** и **вспомогательные** методы. К основным методам относят метод **наблюдения** и метод **эксперимента**, к вспомогательным – все остальные (метод экспертных оценок, метод анкет, метод самонаблюдения, метод тестов и другие).

**Эксперимент** – метод научного исследования, в ходе которого создается искусственная ситуация, где изучаемое свойство проявляется и оценивается лучше всего (контроль условий и переменных). Исследователь может по желанию вызвать какой-то психический процесс или свойство, проследить зависимость психического явления от внешних условий. Основная масса эмпирических факторов в психологии получена экспериментальным путем. Однако не всякая исследовательская задача может быть решена с помощью эксперимента. Так, если изучение психических процессов и функций ведется преимущественно экспериментально, изучение более простых свойств личности (темперамента, многих способностей) тоже доступно экспериментальному методу, то характер и сложные виды способностей эксперименту пока недоступны.

***Виды эксперимента***

|  |  |
| --- | --- |
| **Лабораторный эксперимент** | **Естественный эксперимент** |
| проводится в специально оборудованных помещениях, часто с использованием специальной техники. Отличается строгостью и точностью фиксации данных, что позволяет получать интересный научный материал | искусственная ситуация создается в естественных условиях. Впервые был предложен *А. Ф. Лазурским*. |
| Трудности лабораторного эксперимента:  1) необычность ситуации, в силу чего могут искажаться реакции испытуемых;  2) фигура экспериментатора способна вызывать либо желание угодить, либо, наоборот, сделать что-то назло: и то, и другое искажает результаты;  3) пока еще не все явления психики могут быть смоделированы в условиях эксперимента. | Например, можно изучать особенности памяти дошкольников, играя с детьми в магазин, где им предстоит «сделать покупки» и тем самым воспроизвести заданный ряд слов. |

**Наблюдение** - это метод, с помощью которого познаются индивидуальные особенности психики посредством изучения поведения (внешне наблюдаемых паттернов) субъекта.

Основное достоинство метода состоит в том, что наблюдение проводят в естественной ситуации; оно не изменяет обычного поведения наблюдаемых лиц. Наблюдение можно вести как за одним человеком, так и за группой лиц. Этот метод удобен для изучения в группе детского сада или школьном классе. Недостатком метода наблюдения является его значительная трудоемкость. Психолога-исследователя интересует не любое проявление поведения, а лишь то, которое связано с конкретной исследовательской задачей. Поэтому наблюдающий должен выжидать нужные ему проявления свойств личности или психических состояний. Кроме того, наблюдения и фиксации единичных психических свойств недостаточно. Исследователь должен убедиться в характерности, типичности того или иного свойства.

Выделяют внешнее наблюдение и внутреннее (самонаблюдение).

***Черты наблюдения:***

* Планомерность и систематичность проведения.
* Целенаправленный характер.
* Длительность наблюдения.
* Фиксация данных с помощью технических средств, кодирования и т. п.

***Виды внешнего наблюдения***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наличие пошаговой программы наблюдения | структуированное (есть) | неструктуированное (имеется лишь простое перечисление данных, подлежащих наблюдению) |
| Что фиксируется | сплошное (все реакции наблюдаемых) | выборочное (лишь отдельные реакции) |
| Роль исследователя | включенное (исследователь выступает как член группы, в которой осуществляется наблюдение) | невключенное (исследователь выступает как сторонний наблюдатель) |

***Метод самонаблюдения*** – наблюдение за самим собой. Особенно полезен при изучении психологических состояний: настроения бодрости, раздражительности, работоспособности, профессиональной продуктивности.

***Речевой отчет*** – сообщение испытуемого о явлениях сознания при наивной (неинтроспективной, неаналитической) установке. То же иногда называют субъективным отчетом, субъективными показаниями, феноменальными данными, данными самонаблюдения.

***Метод интроспекции*** – метод изучения свойств и законов сознания с помощью рефлексивного наблюдения (метод психологии на рубеже XIX-XX вв.). Иногда он называется субъективным методом. Идейным отцом метода интроспекции считается английский философ Дж. Локк. Существует два источника всех наших знаний: объекты внешнего мира и деятельность собственного ума. На объекты внешнего мира мы направляем свои внешние чувства и в результате получаем впечатления (или идеи) в внешних вещах. Деятельность же нашего ума (мышление, сомнение, веру, рассуждения, познание, желания) познается с помощью особого, внутреннего, чувства – рефлексии. Рефлексия, по Локку, – это "наблюдение, которому ум подвергает свою деятельность" [64, с. 129]. Дж. Локк замечает, что рефлексия предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души, а также достаточную зрелость субъекта. У детей рефлексии почти нет, они заняты в основном познанием внешнего мира. Она может не развиться и у взрослого, если он не проявит склонности к размышлению над самим собой и не направит на свои внутренние процессы специального внимания.

Надо сказать, что это не были описания фактов сознания в естественных жизненных обстоятельствах, что само по себе могло бы представить интерес. Это были лабораторные опыты, которые проводились "в строго контролируемых условиях", чтобы получить совпадение результатов у разных испытуемых. Испытуемым предъявлялись отдельные зрительные или слуховые раздражители, изображения предметов, слова, фразы; они должны были воспринимать их, сравнивать между собой, сообщать об ассоциациях, которые у них возникали, и т. п.

Эксперименты наиболее строгих интроспекционистов (Э. Титченера и его учеников) осложнялись еще двумя дополнительными требованиями. Во-первых, интроспекция должна была направляться на выделение простейших элементов сознания, т. е. ощущений и элементарных чувств. (Дело в том, что метод интроспекции с самого начала соединился с атомистическим подходом в психологии, т. е. убеждением, что исследовать – значит разлагать сложные процессы на простейшие элементы.)

Во-вторых, испытуемые должны были избегать в своих ответах терминов, описывающих внешние объекты, а говорить только о своих ощущениях, которые вызывались этими объектами, и о качествах этих ощущений. Например, испытуемый не мог сказать: "Мне было предъявлено большое, красное яблоко". А должен был сообщить примерно следующее: "Сначала я получил ощущение красного, и оно затмило все остальное; потом оно сменилось впечатлением круглого, одновременно с которым возникло легкое щекотание в языке, по-видимому, след вкусового ощущения. Появилось также быстро преходящее мускульное ощущение в правой руке…".

Ответ в терминах внешних объектов был назван Э. Титченером "ошибкой стимула" – известный термин интроспективной психологии, отражающей ее атомистическую направленность на элементы сознания.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Метод интроспекции** | **Рефлексия, или наблюдение (как вторая деятельность) за деятельность своего ума** |
| Что и как наблюдается | Использование данных самонаблюдения | Непосредственное постижение фактов cознания ("моноспекция" ) |
| Как используется в научных целях | Основной способ получения научных знаний | Факты сознания рассматриваются как "сырой материал" для дальнейшего научного анализа |

**Интроспекция** (от лат. introspecto — смотрю внутрь) — метод психологического исследования, который заключается в наблюдении собственных психических процессов без использования каких-либо инструментов или эталонов. Это метод углубленного исследования и познания человеком актов собственной активности: отдельных мыслей, образов, чувств, переживаний, актов мышления как деятельности разума, структурирующего сознание, и т. п.

В качестве особого метода интроспекция была обоснована в работах Рене Декарта, который указывал о непосредственном характере познания собственной душевной жизни. Джон Локк разделил человеческий опыт на внутренний, касающийся деятельности нашего разума, и внешний, ориентированный на внешний мир.

После того, как Вильгельм Вундт соединил метод интроспекции с лабораторными и аппаратными методиками, интроспекция стала главным методом исследования психических состояний и содержания сознания человека в зарождающейся экспериментальной психологии конца XIX века. Однако в начале ХХ века, в связи с изменением и расширением объекта и предмета психологии, появлением новых направлений в психологии интроспекцию объявили методом идеалистическим, субъективным и ненаучным.

Тем не менее, интроспекция всегда присутствовала в исследованиях психологов в форме самонаблюдения, рефлексивного анализа и других приемов изучения внутренней духовной жизни человека.

**Варианты метода**

* **Аналитическая интроспекция** разработана в школе Э. Титченера. Характеризуется стремлением полного расчленения чувственного образа на составные „элементы“, не редуцирующиеся к параметрам раздражителя.
* **Систематическая интроспекция** разработана в Вюрцбургской школе. Характеризуется ориентацией на отслеживание основных стадий процесса мышления на основе ретроспективного отчета.
* **Феноменологическая интроспекция** разработана в гештальтпсихологии. Характеризуется ориентацией на описание психических феноменов в их непосредственности и целостности „наивным испытуемым“. Этот метод, находящий свои истоки в методе „внутреннего восприятия“, разработанном Ф. Брентано, продуктивно применялся в описательной психологии В. Дильтея, а затем в рамках гуманистической психологии.

Плюс метода в том, что никто не знает человека лучше, чем он сам. В этой связи, интроспекция связана с рефлексией. Никто другой не может залезть к нему в душу и вывернуть ее наизнанку. Однако, главным недостатком метода интроспекции является его необъективность, субъективизм.

**Опрос** - метод, основанный на получении необходимой информации от самих обследуемых путем вопросов и ответов. Перед опросом необходимо проводить с испытуемыми краткий инструктаж, создавать доброжелательную атмосферу; если можно получить сведения из других источников, то не следует спрашивать об этом. При составлении вопросов следует помнить, что первые вопросы должны дополняться последующими. Наряду c прямыми вопросами необходимо использовать косвенные. Есть открытые, закрытые вопросы.

Есть несколько вариантов проведения опроса. Каждый из них имеет свои преимущества и недостатки. Выделяют три основных ***вида опроса***: устный, письменный и свободный.

**Устный опрос**, как правило, применяется в тех случаях, когда необходимо вести наблюдение за реакциями и поведением испытуемого. Позволяет глубже, чем письменный, проникнуть в психологию человека, поскольку вопросы, задаваемые исследователем, могут корректироваться в процессе исследования в зависимости от особенностей поведения и реакций испытуемого. Однако данный вариант опроса требует больше времени для его проведения, а также наличия специальной подготовки у исследователя. Одной из разновидностей устного опроса является беседа.

**Письменный опрос** позволяет охватить большое количество людей за сравнительно небольшое время. Наиболее распространенная форма данного опроса – анкета. Но ее недостатком является то, что нельзя предвидеть реакцию испытуемых на ее вопросы и изменить в ходе исследования ее содержание.

**Свободный опрос** – разновидность письменного или устного опроса, при котором перечень задаваемых вопросов заранее не определяется.

***Выделяют следующие методы опроса:***

***беседа, анкетирование, интервью, социометрия***.

**Метод беседы** - метод опроса, при котором и исследователь, и испытуемый находятся в равных позициях. Применяется на разных стадиях исследования как для проведения первичной ориентировки, так и для уточнения выводов, полученных другими методами, особенно методами наблюдения. Умелое применение метода может дать весьма ценные результаты. Может применяться на различных этапах исследования.

**Анкетирование** – метод, благодаря которому можно оперативно получить большое количество данных, зафиксированных в письменной форме.

Виды анкет:

1) индивидуальные – коллективные;

2) очные (имеется личный контакт исследователя и анкетируемого) – заочные;

3) открытые (анкетируемые сами формулируют ответы) – закрытые (представлен перечень готовых ответов, из которых надо выбрать наиболее походящий анкетируемому).

**Метод интервью -** метод, осуществляемый в процессе непосредственного общения, ответы даются в устной форме. Часто вопросники для интервью строят по типу социологических анкет, преследующих цель получить много ответов по многим вопросам. Такой подход годится только на первой стадии исследования, для первичной ориентировки в проблеме.

Виды интервью:

1) стандартизированное – все вопросы сформулированы заранее;

2) нестандартизированное – вопросы формулируются ходе интервьюирования;

3) полустандартизированное – часть вопросов сформулирована заранее, а часть возникает в процессе интервью.

**Социометрия** – метод, благодаря которому изучаются социальные отношения в группах. Позволяет определить положение человека в группе, предполагает выбор партнера по совместной деятельности.

**Метод экспертных оценок**. Его широко применяют в психологии личности. В качестве экспертов могут выступать компетентные лица, хорошо знающие испытуемых: воспитатели детских садов и школ-интернатов, классные руководители, мастера на производстве и прочие. Экспертные оценки наиболее целесообразно проводить не в виде описания качественных проявлений свойств (это гораздо эффективнее сделать в последующей беседе с экспертами), а в виде количественной оценки степени того или иного свойства или элемента поведения. Эксперты должны фиксировать выраженность более или менее дробных элементов поведения, не связанных с обобщениями. Обобщения – дело исследователя, а не эксперта.

**Метод тестов** - специализированный метод психодиагностического обследования, применяя который, можно получить точную количественную или качественную характеристику изучаемого явления, а также сопоставить результаты исследования, что в первую очередь необходимо для решения практических задач. От других методов тесты отличаются тем, что имеют четкую процедуру сбора и обработки данных, а также четкую процедуру психологической интерпретации полученных результатов. С помощью тестов можно изучать и сравнивать между собой психологию разных людей, давать дифференцированные и сопоставимые оценки.

Принято выделять несколько ***вариантов тестов***: тесты-опросники, тесты-задания, проективные тесты.

**Тест-опросник** как метод основан на анализе ответов испытуемых на вопросы, которые позволяют получить достоверную и надежную информацию о наличии или выраженности определенной психологической характеристики.

**Тест-задание** предполагает получение информации о психологических характеристиках человека на основании анализа успешности выполнения определенных заданий.

**Проективные тесты.** Данная категория тестов считается наиболее объективной, поскольку не использует самоотчеты испытуемых. Они предполагают свободную интерпретацию исследователем выполняемых испытуемым заданий. Например, по наиболее предпочтительному для испытуемого выбору цветовых карточек психолог определяет его эмоциональное состояние. Однако тесты проективного типа предъявляют повышенные требования к уровню профессиональной подготовки и опыту практической работы психолога, а также требуют наличия достаточно высокого уровня интеллектуального развития у испытуемого.

**Анализ процесса и продуктов деятельности** – изучаются продукты человеческой деятельности, на основании которых делаются выводы о психических особенностях человека. Могут изучаться рисунки, поделки, сочинения, стихи и т. д.

**Близнецовый метод** используется в возрастной генетической психологии. Суть метода заключается в сопоставлении психического развития однояйцовых близнецов, силой обстоятельств воспитанных в различных жизненных условиях.

**Методы** **моделирования** применяются, когда использование других методов затруднено. Они опираются на определенную информацию о том или ином психическом явлении, а с другой стороны, при их использовании, как правило, не требуется участие испытуемых или учет реальной ситуации. Поэтому бывает очень сложно отнести разнообразные методики моделирования к разряду объективных или субъективных методов. Модели могут быть техническими, логическими, математическими, кибернетическими и т. д.

Кроме перечисленных методов, предназначенных для сбора первичной информации, в психологии широко применяются различные способы и приемы обработки этих данных, их логического и математического анализа для получения вторичных результатов, то есть фактов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации. Для этой цели применяются, в частности, разнообразные методы математической статистики, а также методы качественного анализа.

Следует иметь в виду, что наиболее эффективное изучение психических явлений осуществляется при комплексном применении различных методов.

**ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ**

**ДУША** - понятие, употребляемое для обозначения внутреннего мира человека, его сознания и самосознания. В настоящее время вместо понятия «душа» используется понятие «психика».

**ПСИХОЛОГИЯ** – наука, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психических явлений.

**ПСИХИКА** - свойство высокоорганизованной материи (мозга) отражать объективную действительность и на основе формируемого при этом психического образа целесообразно регулировать деятельность субъекта и его поведение. Психика имеет уникальное свойство - она может отражать окружающий мир, благодаря чему возможно познание.

**ОСНОВНЫЕ** **ФУНКЦИИ ПСИХИКИ:**

* Отражение действительности
* Регуляция поведения и деятельности

**СТРУКТУРА ПСИХИКИ:**

1. ПСИХИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ - динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений. Виды: познавательные процессы (ощущения, восприятие, мышление, память, воображение, внимание, речь), эмоционально-волевые (чувства и воля).
2. ПСИХИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА - устойчивые образования, обеспечивающие определённый количественно-качественный уровень деятельности и поведения, типичный для данного человека. Свойства группируются по процессам: интеллектуальные, эмоциональные, волевые. Это направленность личности, темперамент, способности, характер.
3. ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ - определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в понижении или повышении активности личности. Под влиянием обстановки, хода работы или деятельности, физиологического состояния человека, времени, словесного воздействия возникают: устойчивый интерес, творческий подъём, убеждённость, сомнение, апатия, угнетённость, рассеянность и т.д.
4. ПСИХИЧЕСКИЕ ОБРАЗОВАНИЯ - это психические явления, формирующиеся в процессе приобретения человеком жизненного и профессионального опыта, в содержание которых входит особое сочетание знаний, навыков и умений.

СТРУКТУРА ПСИХИКИ:

* зависит от материальных и духовных условий жизни и деятельности человека.
* формируется в деятельности.
* изменяется в процессе развития общества и человека.
* определяется возрастом.
* зависит от обучения и воспитания.

**СОЗНАНИЕ** - высший уровень психического отражения действительности, присущий только человеку как общественно-историческому существу.

**Связь психологии с другими науками**

*Философия.* Родоначальником психологии считается величайший философ древности – Аристотель. Философия есть система взглядов на мир и человека, а изучением человека занимается именно психология. Поэтому до недавнего времени психологию изучали на философских факультетах университетов, и ее некоторые разделы (например, общая психология, где даются определения базовых понятий науки), тесно переплетаются с философией. Однако психология не может быть «служанкой философии», как это было в Советским Союзе, где марксистко-ленинская философия жестко определяла основные постулаты психологии. Это две самостоятельные науки, которые могут взаимно обогащать и дополнять друг друга. На стыке философии и психологии располагается такая отрасль последней, как «Общая психология».

*Естествознание* тесно связано с психологией. Развитие теоретической и практической психологии в последние годы было бы невозможно без успехов в биологии, анатомии, физиологии, биохимии и медицине. Благодаря этим наукам психологи лучше понимают строение и работу мозга человека, который является материальной основой психики. На стыке физиологии и психологии располагается «Психофизиология».

*Социология* как самостоятельная наука тесно связана с социальной психологией, которая является тем мостиком, который связывает мысли, чувства и установки отдельных людей с феноменами массового сознания. Кроме того, социология предоставляет психологии факты социальной деятельности людей, которые затем используются психологией. Связь между психологией и социологией обеспечивает «Социальная психология».

*Педагогика* предоставляет психологии информацию об основных направлениях и закономерностях обучения и воспитания людей, позволяющую вырабатывать рекомендации по психологическому обеспечению этих процессов. Связь между этими близкими науками обеспечивают «Педагогическая психология» и «Возрастная психология».



**д/з:**

1. на отдельных листочках написать тест из 10 вопросов о психологии как науке (по 1 занятию)
2. на отдельных листах (1 стр.) написать пример житейской психологии в вашей жизни