

Санкт-Петербургский государственный
технологический институт
(технический университет)

Кафедра социологии

ПСИХОЛОГИЯ

**доктор психологических наук, доцент
Иванова Светлана Петровна
sveta_iv@mail.ru**

Тема 1. ПСИХОЛОГИЯ КАК НАУКА

Вопросы:

- 1. Психика как предмет психологии**
- 2. Развитие психологического знания**
- 3. Методы психологии**

1. Психика как предмет психологии

Предметом психологии как науки является **психика**.

Психика – это **способность отражать окружающий мир** (а также внутренние процессы) **и на основе этого отражения регулировать свое поведение**.

Если форма жизни продолжает существовать, значит, она хорошо приспособлена к окружающим условиям, т.е. мы (и другие животные) достаточно адекватно отражаем мир, во всяком случае, значимые его параметры.

Формы, в которых происходит отражение – это разнообразные психические **явления**.

Объект отражения (явление окружающего мира)	Результат отражения (психическое явление)
Свойство объекта (состав, плотность, громкость...)	Ощущение (вкусное, тактильное, слуховое...)
Целостный объект (мышь, книга...)	Образ, представление
Значимость объекта или ситуации (угроза, борьба за интересы, утрата...)	Эмоция (страх, гнев, печаль...)
Отношения и связи между объектами (противоположность, сходство, причина и следствие...)	Мыслительная операция (сравнение, суждение, умозаключение...)

Психика - от греческого «ψυχή» (читается как «психе») - душа, психика

1) **Психика** – это отражательная деятельность мозга.

2) **Психика** – это особая система функций организма, управляющих поведением и деятельностью на основе субъективного (активного и пристрастного) отражения объективного мира.

3) **Психика** – особое свойство внутреннего отражения объективной действительности, присущее высокоорганизованной живой материи; определяет качественное своеобразие поведения высших животных и человека. Материальной основой психики является высшая нервная деятельность, работа мозга.

Основными **функциями** психики являются

1) **отражение** объективной действительности и

2) **регуляция** поведения и деятельности на основе этого отражения.

Структура психических явлений:

1. Психические процессы

2. Психические состояния

3. Психические свойства личности

Психические явления

Психические процессы	Психические состояния	Психические свойства личности
<i>1. познавательные:</i> 1.1. ощущение 1.2. восприятие 1.3. внимание 1.4. память 1.5. представление 1.6. воображение 1.7. мышление 1.8. речь	1. эмоции 2. стресс 3. эйфория 4. депрессия 5. фрустрация 6. утомление 7. возбуждение 8. аффекты 9. сон, и т.д.	1. направленность 2. способности 3. темперамент 4. характер
<i>2. эмоциональные:</i> 2.1. эмоции 2.2. чувства 2.3. настроения 2.4. страсти 2.5. аффекты		
<i>3. волевые:</i> 3.1. постановка цели. 3.2. обсуждение и борьба мотивов 3.3. решение 3.4. исполнение		

Психические процессы – это первичные регуляторы поведения человека. Выделяют следующие виды психических процессов:

1. познавательные – связанные с восприятием и обработкой информации;

2. эмоциональные – связанные с субъективной значимостью объекта или ситуации;

3. волевые – связанные с регуляцией поведения и деятельности.

Психические состояния – это режимы работы психики и организма;

Психические свойства – это наиболее существенные особенности личности, обеспечивающие определенный уровень деятельности и поведения человека.

Индивидуальность человека, уникальность его личности **определяется**:

-уровнем развития и своеобразием протекания его психических процессов (особенностями памяти, объемом и сосредоточенностью внимания, скоростью и глубиной мышления, силой и продолжительностью эмоций, богатством воображения, и т.д.),

-наиболее типичным для него психическим состояниям (бодрость или уныние, сосредоточенность или рассеянность, скука, энтузиазм и т.д.),

-особенностям психических свойств (установки и мотивы, тип темперамента и характера, вид и уровень развития способностей).

2. Развитие психологического знания

Первым научным трудом по психологии принято считать работу Аристотеля «О душе». Действительно, в этой работе, написанной в IV веке до н.э. впервые выдвинуты идеи, которые впоследствии развивали ученые XIX-XX веков.

Согласно Аристотелю, **душа** является формой реализации тела, его сутью, его главной функцией.

Исследования **сознания** в психологии связаны с именем **Рене Декарта** (1596-1650). Именно он ввел в психологию понятие **рефлекса**, как стереотипной реакции организма на внешнее воздействие. Декарт полагал, что тело и душа существуют независимо друг от друга, и поэтому душевные движения человека – мысли, чувства, ощущения, переживания – можно наблюдать лишь изнутри. Метод самонаблюдения («**интроспекции**») активно использовался для изучения процессов сознания вплоть до начала XX века.

С критикой этих методов в 1913 г. выступил американский ученый **Джон Бродес Уотсон**. В своей лекции **«Психология с точки зрения бихевиориста»**, он утверждал, что для оправдания статуса науки психология должна исследовать **объективную реальность**, а не такую, которая доступна лишь одному наблюдателю (то есть собственное сознание). Предметом психологии, убеждал он, должно быть **поведение**, которое доступно наблюдению и измерению. Так возникло новое направление – бихевиоризм (от англ. слова **behavior** – «поведение»), или **поведенческий подход**.

Структура психологической науки

В настоящее время существует множество направлений психологических исследований:

Общая психология изучает психические процессы (ощущения, восприятие, внимание, память, эмоции, воля и др.) их свойства и особенности.

Психология личности включает в себя исследования темперамента, характера, направленности и способностей личности.

Дифференциальная психология

исследует психологические различия у представителей разных групп: например, мужчин и женщин, высокообразованных и малообразованных, и т.п.

Областью **КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ** (от лат. «cognitio» - «познание») являются познавательные процессы – внимание, память, мышление, способы обработки информации и ее репрезентация во внутреннем мире индивида.

Нейропсихология изучает строение и функционирование мозга как основу психической деятельности.

Клиническая (медицинская) психология

изучает психические явления в аспекте психического здоровья человека, нарушения психической деятельности, их причины и способы коррекции, гармонизации психического состояния человека.

Психология спорта исследует особенности личности спортсмена и психологические аспекты спортивной деятельности.

Педагогическая психология занимается вопросами повышения эффективности обучения и воспитания, исследует психологические аспекты учебной деятельности.

Психология труда связана с научной организацией труда; эта дисциплина изучает психологические закономерности трудовой деятельности и условия повышения ее эффективности.

Социальная психология изучает поведение человека в обществе; процессы общения и взаимодействия в малых группах, социальные стереотипы и взаимоотношения групп.

3. Методы психологии

Наука выработала определенные методы познания; к общенаучным методам относятся **наблюдение и эксперимент**. В зависимости от предмета науки, имеются частные методы, характерные только для нее. На психологию это правило тоже распространяется.

Наблюдение - целенаправленное, организованное и определенным образом фиксируемое восприятие исследуемого объекта. В научном **наблюдении** четко определены **цели и задачи, объект и предмет наблюдения**; оно осуществляется по заранее продуманному плану; его данные фиксируются в специальном протоколе по заранее разработанной схеме.

Самонаблюдение является частнонаучным методом психологии, что связано с уникальностью объекта исследования (то есть сознания).

Эксперимент – метод, в котором создаются и (или) видоизменяют условия, в которых находится объект наблюдения. Чем четче определены условия, тем меньше вероятность того, что причина изменений в поведении объекта будет определена неправильно. Эксперимент, в котором максимум факторов может регулироваться исследователем, называется **лабораторным**. Эксперимент, когда объект находится в естественных для него условиях, а деятельность экспериментатора заключается лишь в изменении этих условий, называется **естественным**.

В психологии широко применяется метод **тестов. Психологический тест** – это стандартизированное, одинаковое для всех испытуемых задание, стимулирующее определенную форму деятельности, выполняемое за ограниченное время. В зависимости от цели этой деятельности, выделяют следующие виды тестов:

- **тесты способностей**, в которых выясняется уровень развития способностей личности (например, тесты IQ, тесты креативности и т.д.);

- **личностные тесты**, которые обнаруживают своеобразие типа личности человека (тесты темперамента, тесты характера, тесты ведущих мотивов личности); личностные тесты могут быть как в виде **опросников**, так и в другой форме, например, задание нарисовать рисунок (дом, дерево, человека) или выбрать последовательность цветов (тест Люшера) - **проективные тесты**, результаты которых не могут быть четко определены, они отражают своеобразие внутреннего мира или психического состояния человека.

- **тесты отдельных психических функций** (внимания, памяти, скорости и точности реакции, чувствительности).

Практические направления психологии

Практическая психология ориентирована на работу с людьми: их просвещение, оказание психологических услуг, создание соответствующих товаров (книг, дисков, тренингов). Наиболее часто встречающиеся направления практической психологии:

Психодиагностика – это наука и практика постановки психологического диагноза, то есть выявления наличия и степени выраженности каких-либо психологических признаков.

Психодиагност может использовать систему тестов, беседу, наблюдение.

Методы позволяют решить поставленную задачу: например, **выяснить** психическое состояние человека; уровень развития каких-либо способностей личности; уровень развития личности в целом.

Психодиагностика применяется в следующих сферах:

- **профессиональная ориентация** и профессиональный отбор (в организациях);
- определение **психологической готовности** ребенка к школе;
- получение **первичной информации** о клиенте психолога-консультанта или психотерапевта.

Психологическое консультирование – это кратковременная (обычно 1-5 встреч) целенаправленная (то есть с четко оговоренной целью) **психологическая помощь психически здоровому** человеку в решении его проблемы. Психолог не принимает решение за человека и не диктует ему линию поведения. В результате человек лучше понимает свои желания и страхи; четче представляет свои возможности и ресурсы; более адекватно оценивает свои достоинства и опыт. Эта информация и позволяет ему **принять решение**, максимально подходящее именно для этого уникального индивида и для его уникальной ситуации.

Психотерапия – система мер, направленных на увеличение адаптивности и повышение психологического здоровья клиента в целом. Не всегда легко провести границу между консультированием и психотерапией, но в целом можно сказать, что психотерапия ориентирована на более длительную и углубленную работу с клиентами. Психотерапия может иметь как индивидуальный, так и групповой характер; психотерапевт может иметь **психологическое** образование или **медицинское**.