**Общее понятие о психике и психологии**

Любой человек, основываясь на собственном опыте, отдает себе отчет в том, что он так или иначе способен воспринимать, познавать окружающий мир, различные предметы и явления. Мы слышим пение птиц, звуки музыкальных инструментов, человеческую речь, шум пролетающего самолета. Мы видим различные предметы, деревья, других людей и животных, машины и сооружения, различаем цвет и форму предметов. Мы ощущаем аромат цветов и запах бензина и уж никак не спутаем вкусовые ощущения, получаемые от сахара и соли. Каждый человек знает, что такое размышлять над прочитанной книгой, обдумывать свои действия на завтра, соображать при решении трудной задачи. Мы можем вызвать в памяти образ знакомого человека, вспомнить учебный материал. Мы способны представить и то, что никогда в жизни не воспринимали, например тропический лес или давно вымершего мамонта, и даже вообразить то, что вообще не существует - сказочный персонаж или фантастическую машину.

Человек не только познает окружающий мир, но и имеет свое собственное отношение к предметам или явлениям этого мира. Он не бесстрастно, холодно-рассудочно воспринимает окружающее, а переживает при этом определенные чувства: одни из предметов и явлений радуют его, доставляют ему удовольствие, к другим он равнодушен, третьи вызывают у него огорчение, а порой страх и ненависть. Хорошая книга доставляет нам наслаждение, недостойное поведение человека вызывает у нас негодование и возмущение, самоотверженный поступок — восхищение. Человек не только воспринимает окружающий мир и как-то относится к нему, он и действует в этом мире, проявляя свою активность, принимает решения, стремится к цели, проявляет инициативу и настойчивость в преодолении трудностей, препятствий, иначе говоря, осуществляет волевую деятельность. Наконец, каждый человек отличается чем-то от других: один особенно интересуется музыкой, другой — спортом; один проявляет способности в области математики» а другой в области литературного творчества; один горяч, вспыльчив, не сдержан, другой спокоен и невозмутим; один трудолюбив и скромен, другой ленив и высокомерен. Все это — восприятие, память, мышление, воображение, чувства и воля, проявления темперамента и характера — явления человеческой психики. А наука, изучающая психические явления, называется психологией. Название это произошло из слияния двух греческих слов - **«псюхе» (душа) и «логос» (учение, слово) и означает «наука о душе».**

Психология — наука и очень старая, и очень молодая. С одной стороны, возраст ее около 2400 лет. Первое систематическое изложение психологических явлений было предпринято древне греческим ученым Аристотелем в его трактате «О душе». Аристотеля и считают основателем психологии. С другой стороны, собственно научное экспериментальное исследование психических явлений и их закономерностей началось по сути дела с середины XIX в., а подлинно, научная психология начала складываться и того позже — на рубеже XIX и XX вв. Проявления психики человека очень многообразны. И все они существуют не изолированно друг от друга, а взаимно связаны между собой, влияют друг на друга.

Психология изучает так называемые психические процессы и психические свойства личности. Психическими процессами называются отдельные формы или виды психической деятельности. В психологии различают познавательные психические процессы (направленные на познание человеком окружающего мира). Это ощущение отдельных свойств предметов (различный цвет, различные звуки, вкусовые, обонятельные ощущений и т. д.), восприятие (предметов, вещей в совокупности их свойств), память, мышление, воображение. Различаются еще эмоциональные процессы (чувства), волевые процессы и действия. Психическими свойствами личности называются наиболее существенные и устойчивые психические особенности человека (его потребности, интересы, способности, темперамент как проявление типа нервной системы в поведении человека — активность, возбудимость и т. д., характер). Помимо психических процессов и психических свойств личности, выделяют еще и психические состояния. Психические состояния — это особая характеристика психической деятельности человека за некоторый период времени. Психические состояния вызываются внешней ситуацией, самочувствием человека, его индивидуальными особенностями и влияют на его поведение в течение этого периода (состояния утомления, рассеянности, раздражительности, активности, пассивности и т. д.)

**Методы психологии**

Основные методы психологии — *наблюдение и эксперимент*. Применяются и частные методы: метод беседы, анкетный метод, анализ процесса и продуктов деятельности, тестовый метод и некоторые другие.

**Наблюдение**. Наблюдение как метод изучения психики человека широко применяется в психологии. Разумеется, психику непосредственно наблюдать нельзя. Только в деятельности, в действиях и поступках в широком смысле слова (когда и воздержание от определенного действия психологически рассматривается как своеобразное действие, своеобразный поступок) выражается личность человека, его психика.

Метод наблюдения и предполагает познание индивидуальных особенностей психики человека через изучение его поведения. Иначе говоря, по объективным, внешне выраженным показателям (действиям, поступкам, речи, внешнему облику) психолог судит об индивидуальных особенностях протекания психических процессов (восприятия, памяти, мышления, воображения), о психическом состоянии школьника, о чертах его личности, темперамента, характера. Характерная особенность метода наблюдения та, что изучение внешних проявлений психики человека происходит в естественных жизненных условиях. Таким образом, и изучение школьников производится не в отрыве от учебно-воспитательной работы, а в процессе ее.

Психологическое наблюдение должно быть целенаправленным: наблюдатель должен отчетливо представлять и понимать, что он собирается наблюдать и для чего наблюдать, иначе наблюдение превратится в фиксацию случайных, второстепенных фактов. Отсюда следует, что психологическое наблюдение обязательно проводится по определенному плану, схеме или программе, что обеспечивает наблюдателю изучение именно тех вопросов и фактов, которые он заранее наметил. Без определенного плана или программы теряется основная линия наблюдения, в результате чего можно упустить главное и существенное в психической деятельности человека. Наблюдение следует проводить систематически, а не от случая к случаю. Поэтому психологическое наблюдение, как правило, требует более или менее продолжительного времени. Чем длительнее наблюдение, тем больше фактов может накопить наблюдатель, тем легче ему будет отделить типичное от случайного, тем глубже и надежнее будут его выводы. Длительное наблюдение применяется, например, при изучении возрастных особенностей детей, в частности особенностей развития их речи и мышления, эмоциональных проявлений, интересов, черт характера и способностей. Результаты такого длительного наблюдения фиксируют в дневнике, где анализируют процесс психического развития ребенка (часто за несколько лет) или оформляют в виде психологических характеристик.

**Эксперимент.** Очень важную роль в психологических исследованиях играет эксперимент. В эксперименте экспериментатор, т. е. человек, который проводит опыт, также осуществляет наблюдение за психическими явлениями, процессами у испытуемого (человека, с которым проводится опыт). Но если при наблюдении исследователь пассивно ждет проявления интересующих его психических процессов, то в эксперименте он, не дожидаясь, пока наступят интересующие его процессы, сам создает необходимые условия, чтобы вызвать эти процессы у испытуемого.

В психологии применяют два типа эксперимента: лабораторный и естественный. Лабораторный эксперимент проводят в специально организованных и в известном смысле искусственных условиях, он требует специального оснащения, а порой и применения технических приспособлений. Часто, хотя и не всегда, его проводят в специально оборудованных для этой цели помещениях (лабораториях) с применением сложной аппаратуры. В случае лабораторного эксперимента испытуемый, конечно, знает, что над ним проводят какой-то опыт, но обычно не знает ни цели, ни задач эксперимента. Лабораторный эксперимент позволяет с помощью регистрирующих приборов точно измерить время протекания психических процессов, например быстроту реакций человека, скорость формирования учебных, трудовых навыков. Его применяют в тех случаях, когда необходимо получить точные и надежные показатели протекания психических явлений при строго определенных условиях, например при изучении чувствительности органов чувств, при изучении процесса узнавания, процессов памяти (запоминания и воспроизведения), мышления, внимания.

**Метод беседы, анкетный метод.** Определенное значение имеют и методы психологического исследования, связанные со сбором и анализом словесных показаний (высказываний) испытуемых, метод беседы со школьником (равно как и о нем с хорошо знающими его людьми — родителями, учителями, воспитателями, товарищами), анкетный метод. При правильном их проведении они позволяют выявить индивидуально-психологические особенности личности: склонности, интересы, вкусы, отношения школьника к жизненным фактам и явлениям, другим людям, собственным поступкам. Сущность этих методов заключается в том, что исследователь задает испытуемому заранее подготовленные и тщательно продуманные вопросы, на которые тот отвечает (устно — в случае беседы или письменно — при применении анкетного метода). Содержание и форма вопросов определяются, во-первых, задачами исследования и, во-вторых, возрастом испытуемых. В процессе беседы вопросы изменяются и дополняются в зависимости от ответов испытуемых.

Анкетирование представляет собой перечень вопросов, которые дают изучаемым лицам для письменного ответа. Достоинство этого метода в том, что он позволяет сравнительно легко и быстро получить массовый материал.

**Тесты**. Широко применяют в современной психологии метод тестов (английское слово «тест» означает «проба», «испытание»). Тест — это особый вид экспериментального исследования, представляющий собой специальное задание или систему заданий. Испытуемый выполняет задание, время выполнения которого обычно учитывают. Тесты применяют не только для получения каких-либо новых психологических данных и закономерностей, но чаще для оценки уровня развития какого-либо психологического качества у данного человека в сравнении со средним уровнем (установленной нормой или стандартом). Тесты применяют при исследовании способностей, уровня умственного развития учащихся, Навыков, уровня усвоения знаний, а также при изучений индивидуальных особенностей протекания психических процессов.