ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

«БАРАБИНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на заседании ЦМК

Протокол № \_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Председатель Хританкова Н.Ю.

 (Ф.И.О)

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ВНЕАУДИТОРНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ**

Специальность 34.02.01 Сестринское дело

Дисциплина: Психология

**Тема 1. Предмет, основные направления, задачи и методы психологии**

Разработчик – Грамотина Елена Александровна

2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

[МЕТОДИЧЕСКИЙ ЛИСТ 3](#_Toc527122428)

[МОТИВАЦИЯ 4](#_Toc527122430)

[ИСХОДНЫЙ МАТЕРИАЛ 5](#_Toc527122435)

[ЗАДАНИЯ НА ЗАКРЕПЛЕНИЕ НОВОЙ ТЕМЫ 18](#_Toc527122437)

[ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ 19](#_Toc527122438)

[СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ 23](#_Toc527122439)

МЕТОДИЧЕСКИЙ ЛИСТ

**Вид занятия –** лекция, комбинированный

**Продолжительность –** 90 мин.

**Тип занятия** – изучение нового материала

ЦЕЛИ ЗАНЯТИЯ

**1. В соответствии с ФГОС определены учебные цели:**

- формировать знания об основных направлениях психологии, ее задачах и методах.

**2. Развивающие цели:**

- формировать умение работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями (ОК 6).

- способствовать формированию понимания сущности и социальной значимости своей будущей профессии (ОК 1).

**3. Воспитательные цели:**

- воспитывать самостоятельность при определении задач профессионального и личностного развития, при занятиях самообразованием (ОК 8).

**Методы обучения** – объяснительно-иллюстративный, репродуктивный с использованием мультимедийной презентации.

**Место проведения занятия** – аудитория колледжа.

МОТИВАЦИЯ

 Психология как наука занимает промежуточное место в системе между общественными науками с одной стороны, естественными - с другой, техническими - с третьей. Многогранность проблем человека значима не только для психологии, но и для медицины. В центре внимания всех ученых остается человек, как главное действующее лицо современного прогресса. Медицина и психология – это науки, дающие знание о человеке, об особенностях его организма и возможностях воздействия на него. Психология помогает лучше разобраться в собственных эмоциях и переживаниях окружающих. Особенно она важна для медицинского работника, важнейшей целью которого является понимание психологического состояния пациента. Знание психологии позволяет научиться управлять своим поведением и преодолевать порой возникающее непонимание пациента при общении с ним. Наличие психологической подготовки  медицинского работника и изучение психологии в системе среднего медицинского образования способствуют пониманию сущности и социальной значимости своей будущей профессии (ОК 1).

ИСХОДНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Возникновение, развитие и становление психологии. Предмет психологии.

2. Основные задачи психологии. Связь психологии с другими науками.

3. Основные направления психологии.

4. Основные методы современной научной психологии: наблюдение, эксперимент, метод беседы, метод анализа продуктов деятельности человека, биографический метод, анкетный метод, метод тестов.

*1. Возникновение, развитие и становление психологии.*

Слово «психология» в переводе на русский язык буквально означает «наука о душе» (греч. Psyche — душа, logos — понятие, учение).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЭРОС + ПСИХЕЯ= ?

Своим названием психология обязана греческой мифологии. Эрос (Эрот - греч. любовь), греческий бог любви, влюбился в очень красивую молодую женщину Психею и женился на ней, поставив условием, что она никогда не увидит лица своего супруга. Одна­ко Психея ночью, сгорая от любопытства, зажигает светильник и восхи­щенно смотрит на юного бога, не замечая каплю горячего масла, упавшую на нежную кожу Амура. Он исчезает, а Психея должна вернуть его, пройдя множество испытаний. Преодолев их и даже спустившись в Аид за живой водой, Психея после страданий вновь обретает Амура.

Для греков этот миф был образцом истинной любви, высшей реали­зации человеческой души. Психея, смертная, обретшая бессмертие, пре­вратившись в богиню, стала символом души, ищущей свой идеал.

В развитии психологии как науки можно выделить четыре основных этапа. Психология зародилась в недрах философии, и первые представ­ления о ее предмете связывались с понятием *«души».*Под «душой» с древних времен понимают явления, связанные с феноменом жиз­ни, — то, что отделяет живое от неживого. Основателем психологии по праву считают Аристотеля (384—322 гг. до н.э.).

Начиная с XXVII века в связи с развитием естественных наук (математика и физика отпочковываются от философии) психоло­гия развивалась как *«наука о сознании».*У истоков психологии сто­ял французский философ и математик Рене Декарт (1596—1650).

Собственное сознание изучали тогда только методом *интроспек­ции*(букв, «смотрение внутрь») - методом познания психических явлений путем самонаблюдения, т.е. человек наблюдал за самим собой и описывал выявляемые факты.

В XIX веке психология выделилась как самостоятельная наука. В 1879 г. немецкий психолог, физиолог и философ Вильгельм Вундт (1812—1920) основал в Лейпциге первую в мире эксперименталь­ную психологическую лабораторию.

Конец XIX века ознаменовался для психологии рядом важней­ших событий. С одной стороны, это успешное экспериментальное изучение познавательных процессов: ощущений, восприятия, па­мяти, мышления и т.д., с другой — общий кризис психологической науки. Этот кризис выразился в том, что с помощью только инт­роспекции психология оказалась не способной решить многие про­блемы, связанные с сознанием, личностью и межличностными от­ношениями. Кроме того, ее знания оказались малопригодны для практики, а методы — недостаточно надежны.

Выход стали искать в различных направлениях. Так, в США в начале XX века возник *бихевиоризм*(англ. Ъепауюг — поведение). С точки зрения представителей бихевиоризма, психология должна быть наукой о поведении, поскольку поведение является единствен­ной психологической реальностью, доступной непосредственному наблюдению. Параметры поведения можно измерить и на них можно воздействовать.

Приблизительно в это же время в Германии зарождается *геш-талътпсихология*(нем. Ое81а11 — образ, форма) — направление, изу­чающее целостные структуры сознания, образы.

В Европе зарождается также *психоанализ.*Основоположник пси­хоанализа австрийский ученый Зигмунд Фрейд (1856—1939) счи­тал, что основная роль в поведении принадлежит бессознательно­му и инстинктам.

Таким образом, наука о сознании уступила место *науке о поведении.*

С 30—40-х годов XX века психология стала развиваться как на­ука о психике (Приложение 1). Психика служит целям адаптации индивида в окру­жающем мире и, следовательно, отражает объективную реальность (внешний мир и внутренние состояния организма) и регулирует индивидуальное поведение. *Основные функции психики*— *когнитивная, регулятивная*и *комму­никативная.*

Психика — свойство мозга отражать объективную реальность и регулировать индивидуальное поведение. Психикой обозначают совокупность всех психических явлений, изучаемых психологией. Под психическими явлениями понимают:

• *познавательные процессы*(процессы, с помощью которых чело­век познает мир) — ощущение, восприятие, представление, вни­мание, память, воображение, мышление, речь;

• *психические свойства*и *состояния личности*(явления, регулиру­ющие человеческое общение и управляющие действием и по­ступками) — потребности, мотивы, цели, интересы, волю, чув­ства, эмоции, склонности, способности, знания, умения, навыки, темперамент, характер.



*2. Основные задачи психологии. Связь психологии с другими науками.*

Главной **задачей**психологии как науки является исследование особенностей формирования, развития и проявления психических явлений и процессов. При этом она ставит перед собой и *ряд других задач:*

1) изучать качественное и структурное своеобразие психических явлений и процессов, что имеет не только теоретическое, но и большое практическое значение;

2) анализировать функционирование психических явлений и процессов в связи с их детерминированностью объективными условиями жизни и деятельности людей;

3) исследовать физиологические механизмы, лежащие в основе психических явлений, поскольку без их знания невозможно правильно овладеть практическими средствами их формирования и развития;

4) содействовать планомерному внедрению научных знаний и представлений психологической науки в практику жизни и деятельности людей, их взаимодействия и взаимопонимания (разработка научных и практических методик обучения и воспитания, рационализации процесса труда в различных видах деятельности людей).

Психология связана чрезвычайно многообразными узами с самыми разными областями науки и культуры. С самого своего возникновения она была ориентирована на философию, фактически являясь на протяжении нескольких столетий одним из разделов этой науки. Связь с философией была и остается одним из важным факторов для психологии, то ослабляясь (как в начале XIX в.), то усиливаясь (как в середине XX в.).

В то же время в работах многих психологов четко просматривается связь с этнографией, социологией, теорией культуры, искусствоведением, логикой, языкознанием.

Многое связывает психологию и с математикой, биологией, медициной и педагогикой. Еще Пифагор показал значение математики для психологии, а Платон доказывал, что без математики, прежде всего геометрии, невозможно заниматься ни философией, ни психологией. В дальнейшем влияние математики на психологию несколько ослабело, однако в Новое время практически все ученые снова подчеркивали ее значение. С этого времени математика стала играть большую роль в психологическом знании, способствуя ее превращению в объективную науку (возможность математической обработки полученного материала), а иногда и психическому развитию как таковому (например, развитию логического мышления).

Гиппократ, известный греческий врач, и Аристотель, который был по образованию биологом и врачом, одними из первых связали психологию с естествознанием. В дальнейшем эта связь упрочилась в период эллинизма в работах Галена, а в средневековый период – в исследованиях многих арабских мыслителей (Ибн-Сины, Ибн-аль-Хайсама и др.), которые были не только философами и психологами, но и врачами.

В XIX в., после открытий Ч. Дарвина, развития его эволюционной теории, оказавшей огромное влияние на психологию, связь этих двух наук еще более упрочилась. Работы Г. Фехнера, Г. Гельм-гольца, Ф. Дондерса и других ученых не только дали важнейший материал для психологических исследований, но и послужили основой для становления многих областей психологии – психометрии, дифференциальной психологии, психофизиологии, клинической психологии.

Таким образом, с середины прошлого века психология в течение более ста лет в первую очередь была ориентирована именно на биологические, естественные науки, а не на философию. Точно так же связь с педагогикой, возникшая еще в Античности, оставалась достаточно слабой до периода Просвещения. Начиная с этого времени проблемы педагогики, требования педагогической практики стали одними из ведущих факторов, влияющих на психологическую проблематику. Изменение предмета психологии и ее связей с другими науками привело к бессмысленным, по существу, вопросам о том, естественная она наука или гуманитарная и что должно являться ее методологией – биология или философия. Анализ развития психологии показывает, что ее уникальность и ценность как науки заключаются именно в межпредметном характере, в том, что она строится и как естественная наука (объективная и экспериментальная), и в то же время как гуманитарная, так как в ее проблематику входят вопросы нравственного развития, становления мировоззрения, ценностных ориентации человека. Можно сказать, что экспериментальную основу, подход к материалу и его обработке психология заимствует у естествознания, в то время как подход к интерпретации полученного материала, методологические принципы — у философии.

*3. Основные направления психологии.*

В настоящее время существуют 5 основных подходов к изучению психики человека: *бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, гуманистическая психология, когнитивная психология.*

БИХЕВИОРИЗМ.

Основоположник - американский психолог Джон Уотсон (1878-1958). Предложенная им схема S - R означает, что каждой ситуации (или стимулу S) соответствует определенное поведение (или реакция R). Он считал, что с помощью этой схемы можно объяснить любую деятельность человека, а по­нятия, связанные с сознанием, следует исключить из научной психологии.

Довольно скоро стала прослеживаться ограниченность этой схемы для объяснения поведения. Как правило, S и R находятся в таких сложных взаимоотношениях, что непосредственную связь между ними установить не удается. Введение Толменом в 1948 г. промежуточной переменной I (психические процессы данного ин­дивида, зависящие от его наследственности, прошлого опыта и природы стимула) преобразовало схему в S — I — R.

Приверженцы бихевиоризма полагают, что поведение в основном является условно-рефлекторным и складывается в результате *научения,*т.е. закрепления определенных реакций на определенные раздражители. В результате поощряемые поступки совершаются чаще, а наказуемые — реже.

Бихевиоризм является психологической основой поведенческой психотерапии и поведенческого направления в медицине. В данном контексте здоровье и болезнь рассматриваются как результаты того, чему человек научился или не научился в жизни. В соответствии с этим цель поведенческой психотерапии — устранение патологического симптома путем замены неадаптивных способов по­ведения адаптивными в процессе научения.

ГЕШТАЛЬТПСИХОЛОГИЯ.

Яркие представители - Макс Верттеймер (1880- 1943), Вольфганг Кёлер (1887-1967), Курт Коффка**.**  Слово «гештальт» не имеет точно­го эквивалента ни в русском, ни в английском языке. Очень при­близительно его смысл в зависимости от контекста может переда­ваться словами «образ», «форма», «структура», «организованное целое», поэтому в психологических текстах «гештальт», как прави­ло, не переводится.

Основное положение гештальтпсихологии — явление как целое не есть просто сумма его частей. Человеческое поведение, разбитое на отдельные компоненты, теряет смысл. Отдельно взятая часть никакого представления о целом не дает. Последователи гештальтпсихологии стараются убедить бихевиористов, что структурная орга­низация поведения в целом играет более важную роль, чем отдель­ные поступки.

Одно из центральных понятий гештальтпсихологии — отноше­ния между фигурой и фоном. Это и другие понятия гештальтпсихо­логии нашли отражение в гештальттерапии, созданной психологом и психотерапевтом Перлсом.

В понимании Перлса *фигура*выступает в качестве доминирую­щей потребности. В качестве фигуры (гештальта) могут быть жела­ние, мысль, чувство, которые преобладают в данный момент. Как только потребность удовлетворяется, гештальт завершается, теряет свою значимость, отодвигается на задний план — *фон,*уступая ме­сто новому гештальту.

Иногда потребность удовлетворить нельзя. В таком случае геш­тальт остается незавершенным, а потому не может быть отреагирован и не может уступить место другому. В последующем это стано­вится причиной многих проблем. Например, если человек сразу же не выразит свой гнев или агрессию, то в последующем эти чувства не исчезнут, а будут проявляться в других формах.

Цель гештальттерапии — помочь пациенту осознать свою по­требность, сделать ее более четкой (сформировать гештальт) и в конечном счете удовлетворить ее.

Быть самим собой, реализовывать свои, а не навязанные извне потребности — это путь здоровой личности.

ПСИХОАНАЛИЗ.

Ни одно из направлений психологии не при­обрело столь громкой известности за ее пределами, как психоана­лиз. Основоположник — австрийский психиатр Зигмунд Фрейд.

В душевной жизни Фрейд выделяет 3 уровня: *сознание, предсоз-нание*и *бессознательное.*Бессознательное и предсознание отделены от сознательного «цензурой». «Цензура» вытесняет в область бессознательного неприемлемые для личности мысли, чувства, понятия (например, привязанность мальчика к матери, сопровождаю­щаяся враждебностью к отцу), а также оказывает сопротивление бессознательному, стремящемуся проявиться в сознании. К *бессознательному*относятся многие инстинкты, вообще недоступные сознанию, а также вытесненные «цензурой». Эти мысли и чувства не утеряны, а просто не допускаются к воспоминанию и потому проявляются в сознании не прямо, а окольными путями — в обмолвках, описках, ошибках памяти, сновидениях, неврозах. *Предсознание —*часть бессознательного, которая может стать со­знанием. Фрейд считал, что только 1/7часть психической жизни осозна­ется, а остальные 6/7 проявляются в навязчивостях, смутных тревогах, страхах, снах и т.д. В нижней части «айсберга» находятся основные запасы психической энергии, побуждения, инстинкты. Большое разнообразие инстинктов Фрейд пытался свести к двум группам: поддерживаю­щие жизнь (сексуальные) и разрушающие жизнь (деструктивные).Инстинктам, поддерживающим жизнь, присуща сексуальная энергия - *либидо*(лат. желание), деструктивным инстинктам - агрессивная энергия. Наша психическая жизнь является результатом взаимодействия и взаимовлияния этих энергий. Психоаналитик всегда пытается понять процессы помещения либидозной и противоположной ей энергии в различные сферы психической деятельности человека и перераспределить их. Анализируя динамику развития индивида, Фрейд выделил следующие *стадии психосексуального развития:*от рождения до 1 года - оральная стадия; от 1 года до 3-4 лет - анальная стадия; с 3-4 лет до 5—6 лет — фаллическая стадия; с 6 лет до начала полового созревания - латентный период; стадия половой зрелости — генитальная стадия. При нормальном развитии личности сексуальные пред­ставления полностью вытесняются в сферу бессознательного, а соответствующие им образы сублимируются, т.е. переориентируются с социально неприемлемых на допустимые. Нередко вытеснение представлений совершается не полностью. Происходит фиксация на одной из стадий, проявляющаяся, например, в привычке грызть ногти, курить, мастурбировать; в формировании чрезмерной аккуратности, упрямства. Могут изменяться сексуальные предпочтения.

В структуре личности Фрейд выделяет *Ид, Эго, супер-Эго {Оно, Я, сверх-Я). Ид*— это первоначальная, центральная часть личности, служит источником энергии для всей личности и вместе с тем це­ликом бессознательно. Фрейд сравнивает Ид со слепым и глухим диктатором с неограниченной властью, который может властвовать через посредников. *Эго*развивается из Ид. Эго находится под по­стоянным воздействием внешних (среда) и внутренних  им­пульсов. Постепенно развиваясь, Эго приобретает контроль над требованиями Ид. *Супер-Эго*развивается из Эго и является его су­дьей и цензором. Это хранилище выработанных обществом устано­вок и норм поведения.

Основная цель взаимодействия трех систем — поддерживать или восстанавливать при нарушении оптимальный уровень психичес­кой жизни индивида. Поскольку требования к Эго со стороны Ид, супер-Эго и окружающей среды порой несовместимы, индивид может перманентно пребывать в ситуации конфликта. От испыты­ваемого при этом напряжения Эго оберегает себя с помощью *за­щитных механизмов.*К ним относятся вытеснение, сублимация, проекция, отрицание, рационализация, реактивные образования, изоляция, регрессия.

Психоанализ как психотерапевтический метод имеет своей це­лью помочь пациенту осознать причину своих внутренних конф­ликтов с помощью высказывания свободных ассоциаций и их ин­терпретации психоаналитиком.

В настоящее время широкое распространение получила *психо­аналитическая терапия,*которая основана на принципах и методах классического психоанализа, но менее интенсивна и направлена на самопознание пациентом своей внутренней психической жиз­ни.

ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ.

Возникла в США бла­годаря трудам Карла Роджерса и Абрахама Маслоу). Психологи этого направления считают, что каждый человек может достичь максимально полной реализации своих спо­собностей, если ему предоставить возможность самому выбирать свою судьбу и направлять ее.

По Роджерсу, в каждом человеке заложено стремление полнос­тью реализовать себя, и он наделен необходимыми для этого сила­ми, но воспитание и общественные нормы часто принуждают его принимать иные ценности.

Маслоу, создавший иерархию потребностей, полагал, что воз­можности людей удовлетворять свои основные потребности очень часто бывают ограниченными. «Можно считать, что более 90% людей останавливаются на уровне поисков защищенности и хорошего от­ношения, поглощающих всю их энергию». Это препятствует удов­летворению потребностей более высокого уровня, таких, как само­уважение и самоактуализация.

Маслоу полагал, что лишь самоактуализирующаяся личность может быть признана подлинно здоровой. Стремясь выделить объек­тивные показатели самоактуализации, он составил перечень харак­теристик самоактуализирующихся людей, на основе которого мож­но получить портрет здоровой личности (Приложение 2).

Гуманистическая психотерапия является одним из трех основ­ных направлений современной психотерапии. Представители этого направления склонны видеть человека существом прирожденно активным, повышающим свои возможности, с почти безграничной способностью к позитивному росту. Патология понимается как ре­зультат блокирования возможностей удовлетворения потребностей: «Неврозы — ошибки личностного развития». Усилия психотерапев­та направлены на личностный рост пациента, а не просто на лече­ние болезни.

КОГНИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

 Направление в психологии, в котором основное внимание уделяет­ся познавательной деятельности и внутренним мыслительным процессам. Наиболее известные представители когнитивной психологии: Джордж Миллер, Джером Брунер, Ульрик Найссер. Когнитивных психологов интересует, каким образом мы думаем, вспоминаем, формируем наши представления о себе и ок­ружающем мире. В настоящее время когнитивная психология изу­чает сновидения, гипноз, медитацию, а также воздействие различ­ных лекарственных препаратов на процесс мышления.

Основные задачи когнитивной психотерапии — осознание па­циентом неадекватных способов переработки информации и заме­на их адекватными. Чтобы психотерапия была успешной, пациент должен в общем принять базисное положение когнитивной психо­терапии: «Если мы хотим поменять чувства, надо изменить вызвав­шие их идеи».

ЭКЛЕКТИЗМ.

Как подчеркивалось выше, каждое из направле­ний (бихевиоризм, гештальтпсихология, психоанализ, гуманисти­ческая психология, когнитивизм) имеет собственное представле­ние о психике человека, ее происхождении и формировании. Это вызывало множество конфликтов между школами, но сейчас спо­ры постепенно затихают. По существу все больше и больше психо­логов избирают эклектический подход, используя наиболее подхо­дящие методы для конкретной ситуации.

В связи с этим предлагаемое определение психологии учитывает вклады основных направлений.

ПСИХОЛОГИЯ - научная дисциплина, занимающаяся иссле­дованием внутренних психических процессов, их внешних про­явлений (поведения) и практическим применением получаемых знаний.

*4. Основные методы современной научной психологии: наблюдение, эксперимент, метод беседы, метод анализа продуктов деятельности человека, биографический метод, анкетный метод, метод тестов.*

Психология как наука имеет комплекс методов. Основным методом психологии является *наблюдение —*это метод сбора первичной информации об изуча­емом объекте путем непосредственного восприятия и прямой реги­страции фактов, значимых для целей исследования. Существует несколько видов наблюдений:

 - *внутреннее*наблюдение – самонаблюдение;

 - *внешнее*наблюдение — это наблюдение со сто­роны;

*- свободное*наблюдение не имеет заранее установленных ра­мок и программы;

- *стандартизованное,* заранее опреде­лено и ведется по четкой программе;

*- включенное*наблюдение предполагает личное участие психолога в исследовании;

- *скрытом  (стороннем)* наблюдении, которое часто применяется по отношению к детям дошкольного возраста, можно использовать магнитофон, видеока­меру, зеркало *Гезелла*(стекло, прозрачное только со стороны на­блюдателя).

Наблюдение широко распространено во многих науках, в том числе в медицине, и имеет плюсы и минусы. Наблюдение прово­дится в естественных условиях. Его относительная простота соче­тается с субъективностью наблюдателя и определенными трудно­стями при подготовке данных к обработке. Наблюдение позволяет фиксировать события и элементы человеческого поведения в мо­мент их совершения, а другие методы сбора данных основываются на предварительных или ретроспективных суждениях.

*Эксперимент —*один из основных методов психологии. Это ме­тод, предполагающий активное вмешательство исследователя в де­ятельность участника эксперимента с целью создания условий для проверки какой-либо гипотезы.

Эксперимент в психологии всегда предполагает участие людей, что создает дополнительные морально-этические проблемы. Во-первых, над людьми можно экспериментировать только с их согла­сия. Во-вторых, эксперименты, которые могут нанести вред, вооб­ще нельзя ставить. В-третьих, ход и результаты эксперимента существенно зависят от того, как понята цель участниками, где, когда и кем проводится эксперимент, как ведет себя эксперимен­татор и т.д.

Организовать и провести настоящий, отвечающий всем требо­ваниям психологический эксперимент на практике бывает нелег­ко. В связи с этим его применяют гораздо реже, чем другие методы.

Эксперимент может быть *лабораторным,*когда он протекает в специально организованных условиях, а действия участников определяются инструкцией; *естественным,*когда изучение осуществ­ляется в естественных условиях (например, развитие слепоглухоне­мых детей); *констатирующим,*когда изучаются психологические явления; *формирующим,*если в его процессе развиваются опреде­ленные психологические качества участников эксперимента.

Специальный метод психологии – это метод тестов. Тест (англ. проба, проверка) — один из популярных современ­ных методов. *Тест —*это специализированный метод психодиагно­стики, с помощью которого можно получить количественную или качественную характеристику изучаемого явления. Психодиагнос­тика — процедура оценки индивидуально-психологических свойств личности.

Виды тестов:

• *тест-задание,*предполагающий оценку психологических качеств человека на основе того, что он делает;

*• тест-опросник,*основанный на системе заранее отобранных и
проверенных с точки зрения их валидности (пригодности) и на­дежности вопросов.

Положительная сторона тестов в том, что они применимы к людям с различным статусом. Недостаток состоит в том, что чело­век при желании может сознательно повлиять на получаемые ре­зультаты, особенно если он заранее знает, как построен тест и ка­ким образом по его результатам будут оценивать его психологические особенности. В этих случаях обычно применяют третий тип тестов:

• *проективный,*который можно использовать для изучения про­цессов, неосознаваемых человеком. Детям обычно дают зада­ния вроде «Нарисуй семью», «Дом—дерево—человек», «Нарисуй несуществующее животное» и т.д. Широко применяют тест Люшера, тест Роршаха (тест чернильных пятен) и т.д.

В качестве методов исследования используют беседа (опрос), биографи­ческий метод (изучение развития человека), близнецовый метод, социометрию (метод исследова­ния взаимоотношений в группе), анализ продуктов деятельности (почерк, одежда) и т.д.

Приложение 1

ЗАДАНИЯ НА ЗАКРЕПЛЕНИЕ НОВОЙ ТЕМЫ

1. Заполните таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| Этап развития психологии | Предмет изучения |
| 1 |  |
| 2 |  |
| 3 |  |
| 4 |  |

2. Назовите по одному представителю из каждого психологического направления: бихевиоризм, психоанализ, гештальтпсихология, гуманистическая психология, когнитивная психология.

3. Перечислите основные задачи психологии.

4. Назовите пять наук связанных с психологией.

5. Назовите виды наблюдения.

6. Назовите виды эксперимента.

7. Назовите виды тестов.

Приложение 2

ЗАДАНИЕ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

- схематическое изображение отражение связей психологии с другими науками и сферами жизни;

- работа с конспектом лекции, учебной литературой [5; 26-38]

- работа с AST-тестами.

Приложение 3

**Характеристики, свойственные всем самоактуализирующимся людям**

1. *Эффективное восприятие реальности и комфортные взаимоотноше­ния с реальностью.*Неуверенность, сомнения, состояние неопределенности, столь мучительные и тягостные для большинства людей, стимулируют само­актуализирующуюся личность, побуждают ее к исследованию и познанию.

*2. Принятие себя, других и природы.*Очень многие характеристики, свойственные здоровым людям, можно понять как разные формы прояв­ления одной основополагающей установки - отсутствия самодовлеюще­го чувства вины и стыда. Здоровый человек принимает свою сущность со всеми присущими ей изъянами и недостатками. Это не говорит о том, что он абсолютно удовлетворен собой. Он умеет сосуществовать с собой.

3. *Спонтанность, простота, естественность.*Эти люди умеют четко осоз­навать собственные импульсы, желания, предпочтения и субъективные реакции в целом. Среднестатистический человек зачастую не имеет ни малейшего представления о том, что он представляет собой на самом деле и чего он хочет.

4. *Служение.*Почти у каждого из этих людей есть призвание и дело, которым они посвящают себя без остатка. Это не обязательно любимое занятие или дело, к которому он стремился. Это может быть дело, кото­рым он чувствует себя обязанным заниматься.

5. *Отстраненность; потребность в уединении.*Эти люди спокойно пе­реносят одиночество. Средний человек вряд ли пожелает иметь другом самоактуализированного человека, ведь тот никогда не положит на ал­тарь дружбы свою независимость и автономность.

6. *Автономность и независимость от культуры и среды, воля и актив­ность.*Эти люди достаточно сильны, чтобы не зависеть от мнения других; они не ищут одобрения, похвалы, любви. Потребности в уважении и любви они уже удовлетворили.

7. *Свежесть восприятия.*Эти люди умеют радоваться жизни во всех ее проявлениях и испытывают по отношению к ней глубокое чувство благо­дарности. Маслоу считает, что неспособность радоваться жизни - одно из главных источников зла, человеческих трагедий и страданий. Мы с легко­стью привыкаем к хорошему. Мы не бережем своих родных, друзей, де­тей, здоровье и раскаиваемся в этом только тогда, когда потеряем.

8. *Мистические переживания.*Внезапное ощущение абсолютного все­могущества, а одновременно и полной ничтожности и беспомощности, чувство восторга, благоговейного трепета, утрата ориентации во времени и пространстве, пронзительное ощущение важности происходящего, чув­ство духовного перерождения, личностной трансформации. Эти пережи­вания порой настолько сильны, что в корне изменяют жизнь человека.

9. *Чувство общности.*Это чувство братства по отношению к человече­ству в целом. Самоактуализированный человек любит людей, недостатки которых огорчают его, а порою даже выводят из себя. Но он прощает им их слабости.

10. *Межличностные отношения.*Они гораздо глубже, чем отношения
обычного взрослого человека. Одним из непременных условий таких от­
ношений является соответствие партнера - сблизиться с самоактуализи­
рованным человеком могут только здоровые люди, приблизившиеся к
самоактуализации.

11. *Демократичность.*Эти люди готовы общаться с любым человеком вне зависимости от его статуса. Они не боятся показаться несведущими, они всегда открыты обучению.

12. *Умение отличать средство от цели.*Они умеют получать удоволь­ствие от самого процесса достижения цели, умеют чувствовать самоцен­ность деятельности, и она важна для них не меньше, а, может быть, и больше, чем результат.

13. *Философское чувство юмора.*Можно сказать, что чувство юмора пронизывает само восприятие жизни этими людьми. Работа, сколь от­ветственно они ни относились к ней, одновременно является для них и развлечением, и игрой.

14. *Способность к творчеству.*Чем бы ни занимался такой человек, во все он привносит присущее только ему отношение к происходящему. В этом смысле звание творца может заслужить любой самоактуализированный сапожник, портной, кондитер.

15. *Сопротивление культурным влияниям.*Хотя самоактуализирован­ный человек существует в рамках определенной культуры и неплохо ла­дит с ней, в то же время он в какой-то степени отчужден, внутренне независим от нее.

Р.5. Совершенных людей нет!

*Маслоу А. Мотивация и личность. - СПб.: Евразия, 1999.*- *С 223-252.*

*Восемь приемов, способных помочь приблизиться к самоактуализации*

1. *Самоактуализация - это всепоглощающее переживание,*которое заставляет забыть о привычных позах, масках, робости и смущении. Это мгновения, когда человек проявляет свое Я.

2. *Самоактуализация — это процесс, предполагающий постоянный выбор.*Мы выбираем, что достойнее оставаться правдивым, а не лгать, что честнее не красть, чем красть. Каждый раз мы совершаем выбор в пользу личностного роста.

3. Современный человек привык прислушиваться не к своим внутрен­ним сигналам, а к голосам других в себе - к голосу отца, матери, обще­ства, старших, власти, традиций. *Необходимо слушать «внутренние сиг­налы».*

4. *Если у вас есть выбор, лучше будьте честными, чем наоборот.*По­пробуйте честно спросить с себя за свои поступки и за свой выбор, по­чувствовать, что такое ответственность, и честно принять ее на себя.

5. Когда вы почувствуете приближение страха, всегда решайте быть мужественным.

6. Нужно хотеть в наибольшей степени раскрыть свои возможности.

7. Самоактуализация - это не состояние, а процесс, подобный буд­дийскому пути просветления.

8. Осознав, кто вы такой, вы обнажите и собственную психопатоло­гию. Вы поймете свои защитные механизмы и соберете все свое муже­ство, чтобы отказаться от них. *Это болезненный процесс, но ради ре­зультата стоит стерпеть боль.*

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Островская, И.В. Психология: учебник:для мед.училищ и колледжей. [Текст] – 2-е изд., испр. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014.
2. Полянцева, О.И. Психология для средних медицинских учреждений: учеб.пособие [Текст]/ О.И.Полянцева. – Изд. 6-е, испр. – Ростов н/Д: Феникс, 2015.
3. Руденко, А.М. Психология для медицинских колледжей: учеб.пособие [Текст]/ А.М. Руденко, С.И. Самыгин. – Изд. 4-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2016.