**Лекция 2. Методология и виды психологии**

**Методология и методы психологии.**

Научная работа объективно в своей методике всегда реализует ту или иную методологию. Под методологией психологии понимается совокупность предпосылок, принципов, методов и средств познания, соответствующих сущности объектов познания. Последовательная и плодотворная реализация методологии возможна только при осознании этой методологии. Будучи осознанной методология не должна превращаться в форму, извне механически накладываемую на конкретное содержание науки. Она должна раскрываться внутри содержания науки в закономерностях ее собственного развития. Большую роль играет и то, каким путем получено то или иное знание.

Методы или средства познания, - это способы, с помощью которых происходит процесс познания предмета науки. Спецификой научной психологии является использование большого количества различных научных методов для накопления своих данных.

Существует определенная обусловленность получаемых в эмпирическом исследовании фактов с выдвинутыми гипотезами, предварительными знаниями об изучаемой реальности и т. п.

Методы психологии, разработанные в научных (теоретических) исследованиях, после определения их эффективности и достоверности поступают на службу практической психологии.

Виды психологических методов исследования:

1) неэкспериментальные психологические методы:

а) наблюдение;

б) беседа - диалог между двумя людьми, в ходе которого один человек выявляет психологические особенности другого;

в) контент-анализ. - метод анализа документов. Используется в практической психологии, психологии рекламы и коммуникации, при анализе результатов применения проективных тестов, материалов и бесед и т. д. Преимущества: нет эффекта воздействия исследователя на поведение испытуемых, данные проверены на надежность, этот метод можно рекомендовать для анализа исторических документов и т. д.;

г) монографический метод - синтетический метод, используемый для глубокого, тщательного, продольного изучения возрастных и индивидуальных особенностей отдельных испытуемых с фиксацией их поведения, деятельности и взаимоотношений с окружающими во всех основных сферах жизни. При этом исследователи стремятся, исходя из изучения конкретных случаев, выявить общие закономерности строения и развития тех или иных психических образований;

2) диагностические методы – методы, направленные на выявление и измерение индивидуальных психологических особенностей человека:

а) тесты (от англ. test - проба, испытание) - стандартизированные задания, результат выполнения которых позволяет измерить психологические характеристики испытуемого. Целью тестового исследования является испытание, диагностика определенных психологических особенностей человека, а его результатом - количественный показатель, соотносимый с ранее установленными соответствующими нормами и стандартами;

3) экспериментальные методы - активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, отчетливо выявляющих психологический факт;

4) формирующие методы - методы, направленные на формирование определенных психологических характеристик:

а) развивающие методы направлены на формирование определенных способностей, возможностей, интересов;

б) психокоррекционные методы направлены на исправление недостатков развития определенных психологических характеристик человека;

в) психотерапевтические методы направлены на изменение некоторых личностных особенностей человека.

Обычно в психологических исследованиях используется набор различных методов, которые взаимно контролируют и дополняют друг друга.

Наблюдение - метод психологии.

Наблюдение - это одни из основных методов психологии, суть которого состоит в регистрации (письменно или техническими средствами), научном объяснении причин полученных фактов и установлении неизвестных или мало изученных закономерностей. Наблюдение нашло широкое применение, особенно в детской психологии.

Наблюдение является одним из древнейших методов познания, широко используемым в повседневной практике.

Требования к научному наблюдению:

1) целенаправленность - четкая постановка целей и задач исследования;

2) преднамеренность;

3) избирательность - выбор объекта наблюдения и его определенных особенностей поведения и деятельности;

4) планомерность - разработка определенного плана наблюдения;

5) систематичность;

6) естественность условий проведения наблюдения;

7) фотографичность наблюдения - наиболее полная и объективная фиксация наблюдаемого и условий наблюдения.

Предметом объективного психологического наблюдения является психологическое содержание внешних реакций, различных движений и жестов.

Виды наблюдения:

1) по времени наблюдения:

а) срез - кратковременное наблюдение;

б) лонгитюдное - длительное наблюдение;

2) по величине охвата:

а) выборочное - исследуется определенная группа людей или часть группы;

б) сплошное - исследуются все члены группы;

в) включенное наблюдение - исследование, при котором наблюдатель становится членом исследуемой группы;

3) по направленности наблюдения:

а) объективное наблюдение - наблюдение за объектом;

б) самонаблюдение или интроспекция, т. е. наблюдение за собственными внутренними психическими процессами непосредственное либо отсроченное (в воспоминаниях, дневниках, мемуарах человек анализирует, что он думал, чувствовал, переживал) является одной из разновидностей наблюдения. В некоторых случаях самонаблюдение и объективное наблюдение представляют собственно два различных направления в анализе или истолковании одних и тех же исходных данных. В одном случае мы от показаний нашего сознания, отражающих объективную действительность, идем к раскрытию тех психических процессов, которые привели к такому, а не к иному ее отражению; в другом - от этих показаний сознания, отражающих объективную действительность, мы переходим к раскрытию свойств этой действительности;

в) анализ продуктов деятельности (рисунков, тестов и т. д.). Объектом исследования в данном случае являются психические процессы, реализующиеся в результате действия.

Процедура наблюдения:

1) постановка задачи и цели;

2) выбор объекта, предмета и ситуации для исследования;

3) выбор наиболее эффективного способа наблюдения;

4) выбор способов регистрации результатов;

5) обработка и анализ результатов.

Исследование, исходя из определенного понимания, обычно рано или поздно вскрывает факты, разрушающие или видоизменяющие старое, исходное понимание, которое привело к их раскрытию и ведет к новому; а новое понимание ориентирует исследование на новые факты, и т. д.

Наблюдение как научный метод кроме регистрации фактов включает формулировку гипотез, для того, чтобы проверить их на новых наблюдениях и, отмечая исключения, уточнить первоначальные гипотезы или заменить их новыми.

Преимущества: возможность изучать психические процессы в естественных условиях при сохранении естественности психических проявлений испытуемого.

Недостатки: пассивность, невозможность количественного анализа, точного установления причины психического явления.

При изучении явлений, в которых отношение между внешней стороной поведения и его внутренним психологическим содержанием более или менее сложно, объективное наблюдение должно дополняться другими методами исследования.

Экспериментальные методы психологии

Эксперимент - основной метод психологического исследования, основанный на активном вмешательстве исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт.

Преимущества: возможность искусственно вызывать интересующие экспериментатора явления, четко учитывать влияние условий на изучаемые психические явления, количественно изменять условия и изменять одни условия, сохраняя неизменными другие.

Недостатки:

1) искусственность эксперимента или его отдаленность от жизни, обусловленная выпадением существенных для изучаемого явления условий;

2) аналитичность и абстрактность эксперимента. Эксперимент обычно проводится в искусственных условиях, в связи с чем, выявленные в ходе эксперимента особенности и закономерности протекания психических процессов, имеющие часто абстрактный характер, не дают возможности делать непосредственные выводы о закономерностях протекания этих же процессов в естественных условиях.

3) осложняющая роль воздействия экспериментатора. В связи с этим иногда стремятся устранить непосредственное воздействие экспериментатора и построить эксперимент так, чтобы не вмешательство экспериментатора, а сама ситуация вызывала у испытуемого подлежащие исследованию акты.

Задача психологического эксперимента состоит в том, чтобы сделать доступными для внешне го наблюдения существенные особенности внутреннего психического процесса. Это достигается варьированием условий протекания внешней деятельности в поисках ситуации, при которой внешнее протекание акта адекватно отражало бы его внутреннее психологическое содержание, подтверждая правильность одной-единственной психологической интерпретации действия или поступка, исключив возможность всех остальных.

Виды экспериментов:

1) по условиям проведения:

а) лабораторный эксперимент - протекает в специальных условиях с использованием специальной аппаратуры, позволяющей строго фиксировать особенности внешних воздействий и соответствующих ответных психических реакций человека. Действия испытуемого определяются инструкцией. Испытуемый знает, что проводится эксперимент, хотя до конца истинного смысла эксперимента может не понимать. Преимущества: возможность многократного проведения эксперимента с большим количеством испытуемых, что позволяет устанавливать общие достоверные закономерности развития психических явлений. Используется: для изучения физиологических и познавательных процессов, психологических проявлений, при изучении целостной деятельности человека;

б) естественный эксперимент - проводится в обычной для испытуемого или для данного явления обстановке с сохранением естественного содержания деятельности. Преимущества: сочетание естественности методов наблюдения и активности эксперимента. Используется: в психологии управления, социальной, педагогической психологии.

Разновидностями естественного эксперимента являются:

- психолого-педагогический эксперимент - изучение психических особенностей школьника непосредственно в процессе обучения и воспитания;

- социометрия - изучение личностных особенностей человека и взаимоотношения между членами коллектива. На основе данных социометрии определяют место личности в коллективе, характер существующих отношений, их иерархию и т. д.;

2) по характеру эксперимента:

а) констатирующий эксперимент выявляет (констатирует) факты, закономерности, сложившиеся в ходе развития человека.

б) формирующий эксперимент выявляет условия, закономерности, психологические механизмы развития определенных свойств, качеств, способностей, путем их формирования.

Методы психологической диагностики и их классификации.

Психодиагностические методы - методы, с помощью которых возможно выявление и измерение индивидуальных психологических особенностей человека.

Особенность: позволяют соотнести полученные данные с определенными показателями, выступающими в качестве критерия наличия или выраженности какого-либо признака.

Требования к психодиагностическим методам:

1. валидность - обоснованность выводов, полученных в результате применения данной методики;

2. надежность - характеризует возможность получения с помощью данной методик и устойчивых показателей;

3. однозначность методики - характеризуется тем, в какой степени получаемые с ее помощью данные отражают изменения именно и только того свойства, для оценки которого данная методика применяется;

4. точность - отражает способность методики тонко реагировать на малейшие изменения оцениваемого свойства, происходящие в ходе психодиагностического эксперимента.

Классификации психодиагностических методов:

1. по качеству:

а) стандартизованные;

б) нестандартизованные;

2. по назначению:

а) общедиагностические (тесты личности по типу опросников Р.Кеттелла или Г.Айзенка, тесты общего интеллекта);

б) тесты профессиональной пригодности;

в) тесты специальных способностей (технических, музыкальных, тесты для пилотов);

г) тесты достижений;

3. по материалу, которым оперирует испытуемый:

а) бланковые;

б) предметные (кубики Кооса, "сложение фигур" из набора Векслера);

в) аппаратурные (устройства для изучения особенностей внимания и т. д.);

4. по количеству обследуемых:

а) индивидуальные;

б) групповые;

5. по форме ответа:

а) устные;

б) письменные;

6. по ведущей ориентации:

а) тесты на скорость;

б) тесты мощности - характеризуются трудностью задач и не ограниченностью времени на их решение. Исследователя интересует как успешность, так и способ решения задачи;

в) смешанные тесты;

7. по степени однородности задач:

а) гомогенные - задачи схожи друг с другом и применяются для измерения вполне определенных личностных и интеллектуальных свойств;

б) гетерогенные - задачи разнообразны и применяются для оценки разнообразных характеристик интеллекта;

8. по комплексности:

а) изолированные тесты;

б) тестовые наборы (батареи);

9. по характеру ответов на задачи:

а) тес ты с предписанными ответами;

б) тесты со свободными ответами;

10. по области охвата психического:

а) тесты личности;

б) интеллектуальные тесты;

11. по характеру умственных действий:

а) вербальные;

б) невербальные;

12. по характеристике того методического принципа, который положен в основу данного приема:

а) объективные тесты (тесты, многие опросники, шкальные техники). Характеризуются минимальной степенью вовлеченности психодиагноста в процедуру проведения, обработки и интерпретации результата. Мера вовлеченности характеризуется влиянием опыта, профессиональных навыков, личности экспериментатора и других его характеристик, самой диагностической процедурой;

б) стандартизованные самоотчеты:

- тесты-опросники, открытые опросники;

- шкальные техники (семантический дифференциал Ч.Осгуда), субъективная классификация;

- индивидуально-ориентированные техники (идеографические) типа ролевых репертуарных решеток;

в) проективные техники (метод Роршарха, методика незаконченных предложений, тематический апперцептивный тест и др.) - основаны на представлении о том, что в восприятиях, трактовках, объяснениях тех или иных явлений, событий воплощаются личностные особенности человека;

г) диалогические техники (беседы, интервью, диагностические игры). Характеризуются большой степенью вовлеченности.

Методы психотерапии в психологии

Методы психотерапии - это психологические методы воздействия, приводящие к определенным изменениям в личностном развитии человека, его психологических особенностях, применяемые как к больным, так и к здоровым людям.

Выделяют групповые и индивидуальные методы психотерапии.

Наибольшее распространение получили групповые формы работы, преимущества которых состоят в общении с другими людьми, имеющими тот же опыт переживаний, что решает одну из главных психологических проблем - проблему одиночества, создает поддержку и обратную связь. Групповые методы психотерапии часто сочетаются с индивидуальными занятиями.

Виды психотерапевтических методов:

1) метод конкретных ситуаций заключается в обучении решать трудные, нестандартные задачи, находить выход из сложных ситуаций в условиях ограниченного времени при дефиците информации.

2) психологические игры и упражнения - группа психотерапевтических методов, состоящих в моделировании жизненных, производственных, межличностных и других ситуаций. Игры и упражнения могут быть индивидуальными и групповыми. Кроме решения производственных и межличностных проблем, данная группа методов помогает расслаблению, раскрепощению, способствует быстрому приобретению социального опыта. Обязательным этапом любой игры является обсуждение, анализ поведение и переживания разных участников;

3) развивающие и психокоррекционные программы - группа психотерапевтических методов, направленных на формирование определенных интеллектуальных или личностных особенностей. Многие развивающие программы состоят из набора разнообразных игр. Широко распространены в практической психологии образования;

4) метод мозгового штурма (атаки)состоит в групповом решении творческих проблем. Позволяет добиться полной реализации творческих способностей человека путем снятия психологических барьеров, мешающие творческому решению проблемы (стереотипов поведения, страха неудач, общей закрепощенность, косности и т. д.). Мозговой штурм проходит в несколько этапов. На первом этапе идет изложение проблемы, при этом всех участников просят свободно излагать свои идеи по решению проблемы, в независимости от того насколько они реальны. Главная задача состоит в том, чтобы прозвучало как можно больше идей. Критика своих и чужих идей запрещается. На следующем этапе идеи комбинируются, видоизменяются. На последнем этапе идет отбор и оценка идей;

5) беседа - способ оказания психологической помощи, направленный на осознание человеком имеющихся у него проблем, конфликтов, породивших их психологических причин и способа их решения;

6) формирующие методы- методы психологического развития определенных качеств, способностей и свойств путем активного их формирования;

7) групповая дискуссия - обсуждение в группе каких-либо проблем, значимых для большинства участников, или индивидуального прошлого опыта кого-либо из участников. При этом участников просят избегать советов, оценок высказываний других, общих взглядов, мнений, абстрактных суждений или умозаключений, поощряется выражение собственного отношения, личных переживаний;

8) тренинги - групповые психологические методы, направленные на развитие профессиональных, коммуникативных навыков, а также навыков общения, умения, саморегуляции и т. п. Наиболее распространенными являются тренинги межличностного взаимодействия, помогающие решению проблем, возникающих в общении, пониманию и прогнозированию мыслей, чувств и поступков других людей, развитию уверенности в себе. Широкое распространение также получили тренинги, связанные с развитием профессионально значимых качеств.