

ЛЕКЦИЯ № 1

ПСИХОЛОГИЯТА КАТО НАУКА И КАТО ПРАКТИКА

1. Предмет и обект на психологията.
2. Същност и особености на психиката.
3. Структура и функции на психиката.
4. Клонове на психологията.
5. Основни психологически направления в съвременната психология
6. Изследователски методи на психологията.
7. Приложната психология – основни области и методи.

Заключение: влияние на психологическото знание върху практиката.

1. Предмет и обект на психологията.

Психологията е наука за факторите, механизмите и закономерностите на психиката.

Психологията изучава възникването, развитието и проявленията на психиката.

Обектът на психологията е **психиката**. Това може да бъде психиката на животните, хората и обединенията от хора (“социална психика”, “национална психика”). **Предметът** на психологията са **факторите, механизмите, закономерните особености на психиката**.

Това означава, че психологията не само описва психическите явления, но и ги обяснява чрез тяхната причинност посредством проникване в същността им. Същинското развитие на психологията като наука започва, когато от описателния етап тя преминава към обяснителния.

Много векове психологическото знание е било част от философията. Едва през 19 век психологията се превръща в самостоятелна наука. През

1860 г. Густав Теодор Фехнер (базирайки се на предишни изследвания на Ернст Вебер) формулира основния закон на психофизиката, изразяващ връзката между енергията на сигнала и величината на усещането - усещането е пропорционално на логаритъма от дразнението (силата на сигнала нараства в геометрична прогресия, а величината на съответното усещане – в аритметична).

$$p = k \ln \frac{S}{S_0},$$

зрителя

S_0 - най-ниско гранично значение на интензивността на дразнителя (ако дразнителят е по-нисък от S_0 , дразнителят не се усеща)

k – константа

Напр. в опит, при който се произвеждат ноти, всяка с честота, двойно по-голяма от предната, за човешкото ухо изглежда, че тези ноти са равноодалечени една от друга.

По този начин психологията се превръща в експериментална наука. Първият учебник по експериментална психология е публикуван през 1874 г., а първата лаборатория по психология – прераснала в институт по психология, - е основана през 1879 от В. Вундт в Лайпциг. Тази година се счита за година на създаване на съвременната психология.

2. Същност и особености на психиката.

Често срещани дефиниции:

Психика е свойството на високоорганизираната материя да отразява обективния свят.

Психиката е субективно отражение на обективната действителност.

Психиката е връзка на човека с действителността.

Психиката на човека отразява действителността в следните 3 направления:

1. Отражение на предметите и явленията, които са извън човека (външна действителност);
2. Отражение на органите и системите, изграждащи собственото тяло (част от вътрешната действителност);
3. Рефлексия – отражения на собствените психични явления и психична дейност - (друга част от вътрешната действителност).

Според К. Попър преживявания не се извличат от и проектират в единен свят, а се полагат в три паралелни свята, всеки подчиняващ се на специални закони и принципи, валидни само в неговите предели (Popper, 1972). Същностните им черти са представени на следващата Таблица.

Свят 1	Материалният свят на физическите вещи и живите същества.	Преживява се като битова физика, битова биология и социология. Обединяващото им свойство е, че се схващат като независими от индивида.
Свят 2	Субективният свят на индивидуалния психичен живот.	Зададен е във вид на чувства, образи, страсти, мисли, волеви актове, съставляващи вътрешния душевен опит. Като цяло те са зададени като прояви на човешката душа.
Свят 3	Светът на нематериалните предмети на познание – идеи, принципи, символи, теории езикови игри, абстрактни правила и пр.	Създаден от човешки същества или от над-човешки духовни инстанции. Този свят е недостъпен за хора без формално образование.

Крайна дефиниция след анализа:

Психиката е отражение (модел) на действителността – предметната и телесната действителност; при човека психиката отразява и самата себе си.

Преди да се появи животът, свойствено за материята е физическото отражение. С първите живи организми се заражда биологичното отражение. Обособяването на нервна система е предпоставка за съвършено нов тип отражение – психичното.

Материалният носител на психиката е нервната система. Без наличието на нормално функционираща нервна система психиката е невъзможна.

При човека по-висшата организация на мозъка прави възможна съзнателната психика. Човешката психика е съчетание от съзнателна и несъзнавана (несъзнателна) психика.

Несъзнаваната психика включва:

- **автоматизмите** – автоматизирани движения и вродени реакции (рефлекси, инстинкти);
- **временно изключеното съзнание** в психични състояния като сън, хипноза, кома, някои психични заболявания;
- **психичните явления**, които в миналото са били част от съзнателната психика, но впоследствие са били **изтласкани и забравени** (напр. **психотравми от детството**);
- психичната дейност, която **в конкретен момент и ситуация не участва в съзнателното отражение** на действителността (напр. спортистът на състезание не помни и не осъзнава нищо извън спортната дейност в момента).

Често съотношението между съзнателната и несъзнаваната психика се оприличава на айсберг, където показващата се над водата част – “съзнанието” е около 1/10 от айсберга – “психика”, а останалите 9/10 от “айсберга” е несъзнаваната психика (по Зигмунд Фройд).

Не трябва да се забравя обаче, че това е аналогия, доколкото в човешката психика съществуват сложни взаимовръзки и взаимоотношения между съзнанието и несъзнателната психика. Психични явления, които са били част от съзнателната психика, преминават в несъзнаваното и обратно, неосъзнавани съдържания могат за бъдат осъзнати и себеконтролирани. Често сме свидетели на динамично преминаване на осъзнавани психични явления в сферата на несъзнаваното и след това обратното им осъзнаване при определени обстоятелства. Пример за това е формирането на двигателните навици и въобще на навиците и привичките. Обаче автоматизираните действия по принцип се осъзнават, когато се сблъскат с препятствие при протичането си.

Съзнателна психика. Счита се, че съзнателна психика съществува само при човека.

Човешката съзнателна психика е субективно отражение (вътрешно моделиране) на действителността, което е активно, преобразуващо, творческо отношение на човека към действителността.

Съзнанието има многокомпонентна структура и въпреки това то е единно цяло. Съзнанието е висша форма на отражение на действителния свят; свойствена само на хората и свързана с речта функция на мозъка, заключаваща се в **обобщено и целенасочено отражение на действителността, в предварително мислено построяване на действията и предвиждане на техните резултати, в разумно регулиране и самоконтролиране на поведението на човека.** “Ядрото” на съзнанието, способ за съществуването му е знанието. Съзнанието принадлежи на субекта, човека, а не на околния свят. Но съдържание на съзнанието, се явява именно този свят, неговите страни, връзки, закони. Затова съзнанието може да се определи като субективен образ на обективния свят.

Съзнанието е това, което може да бъде споделено, изразено и отчетено чрез езика, тоест обективизираното преживяване и преднамереното поведение.

Съзнателната психика включва:

- **системата от знания за околния свят**, придобивани чрез познавателните процеси – усещане, възприятие, мислене, реч, памет, въображение;
- **самопознанието** (отделяне на Аза от не-Аза, осъзнаването на себе си като субект на дейността и поведението);
- **волевата саморегулация** на дейността и поведението – формирането на цели на дейността, изграждането на мотиви, вземането на решения, планирането на дейността, координирането и коригирането на действията насочени към постигането на целта;
- **отношението** (преживяването на действителността под формата на емоции, чувства, оценки, междуличностни взаимоотношения).

Съзнанието се формира на основата на речта.

3. Структура и функции на психиката.

Трите компонента на психиката са психичните процеси, психичните състояния и психичните свойства (качества). Това деление е направено според времетраенето.

Психичните процеси са кратковременни явления. Обуславят активността за относително кратък момент от време. Делят се на

познавателни, емоционални и волеви процеси. Примери за психични процеси: усещане, възприятие, представа, въображение, мислене, памет, радост, гняв, волево усилие.

Психичните състояния са относително по-продължителни във времето психични явления. По правило са неустойчиви и непостоянни и оказват временно влияние върху дейността и поведението. Примери за психични състояния: предстартова треска, апатия, депресия, умора, мобилизация, стрес.

Психични свойства (качества) – устойчиви и постоянни, трайни особености, които влияят върху количествените и качествените характеристики на дейността и поведението на човека. Примери за психични качества – наблюдателност, общителност, чувство за отговорност, любезност, интелигентност, съобразителност, откровеност.

Психичните явления са взаимосвързани и взаимно си влияят във всеки един момент. Тяхната взаимосвързана цялост изгражда единството на психиката.

Функции на психиката

- **Познавателна функция:** Чрез психиката живите системи познават реалността;
- **Регулативна функция:** Управява поведението и действията;
- **Креативна функция:** Валидна само за човека. Създаване на нови неща, промяна на стари; **създаване** на инструменти (използване: делфини, които използват сунгери и черупки от рапани; маймуни, които използват пръчки и камъни)
В тази връзка: разлика между адаптация и изменение на действителността. В спорта това е разликата между реагиране и водене на играта.
- **Рефлексивна функция:** Валидна само за човека - Психиката познава сама себе си (но: самосъзнание при животните – тест с огледалото – според този тест, самосъзнание имат, разбира се, делфини, косатки, слонове, маймуни, децата от 18 месеца нагоре).

4. Клонове на психологията.

Психологическото знание някога се е вместило в една единна психологическа наука, наречена днес обща психология. Разширяването на психологическите знания, диференциацията на науката и нуждите на практиката водят до създаването на самостоятелни клонове на психологическото знание:

- Психология на труда;
- Организационна психология;
- Педагогическа психология;
- Спортна психология;
- Военна психология; психология на тероризма и психология на мира;
- Космическа психология;
- Психология на изкуството;
- Медицинска психология;
- Консултативна психология;
- Юридическа психология;
- Социална психология;
- Възрастова психология;
- Психофизиология, психолингвистика, невропсихология, история на психологията, зоопсихология и др.
- политическа психология, медийна психология, психология на рекламата
 - психология на личността, психология на емоциите, психология на познанието, психология на съзнанието, психопатология, психодиагностика и др.

5. Основни психологически направления в съвременната психология

Понастоящем основните направления в световната психология са:

- бихевиоризъм
- фройдизъм (психоаналитично направление)
- когнитивна психология
- хуманистична психология.

Нови влиятелни течения в края на 20 и началото на 21 век:

- трансперсонална психология
- позитивна психология

6. Изследователски методи на психологията

Психологията е експериментална наука. Тя включва система от теоретични знания и модели; методи и процедури за добиване на ново знание чрез изследване; технологии и методи за въздействие върху психиката (използвани от практическата психология) с цел изменение, развитие и усъвършенстване на психиката и личността.

Психологията използва два основни метода за изследване: **наблюдение и експеримент.**

Наблюдение. Чрез този метод се изследва психиката в условията на естествено протичащата дейност на човека – в труда, учението, играта, спорта. Събраните данни се обработват качествено и количествено. Предимството на метода е, че се работи в естествената среда. Недостатък – че по-трудно се разкриват съществени особености и закономерни връзки и психичните явления.

Наблюдението като научен метод има своя цел, набелязана е хипотеза, уточнено е какво подлежи на изясняване и какво се очаква като първични данни. Организирано се поредица от систематични наблюдения в продължителен период от време според плана на изследването. Показателите се регистрират в специален протокол, подготвен предварително. Не се допуска пристрастност при регистрацията или обработката на данните, обективността е задължителна.

Видове наблюдение:

- Непосредствено и опосредствано;
- общо и частично;
- включено наблюдение.

Предимство – изучаването на психичните явления става в естествени условия, без да се нарушава протичането на дейността и живота на изследваните лица. Недостатък: понякога може да се чака твърде дълго време, за да се прояви търсенето явление; оттам и по-голямата трудоемкост и времеемкост на наблюдението.

Експеримент. Чрез този метод психиката се изследва при условия, които са предизвикани преднамерено и по изкуствен начин с цел психичните явления да се проявят в относително чист вид. Предимство – по-големи възможности за разкриване на съществени **особености и** закономерности на психиката. Недостатък: намеса в естественото протичане на изучаваните явления и в живота на изследваните лица.

Видове експеримент: естествен/лабораторен.
Констатиращ/формиращ (педагогически).

И двата метода имат своите предимства и ограничения. Обикновено те са взаимосвързани – на базата на наблюденията се изработва теоретичен модел и план на експерименталното изследване; същевременно наблюденията продължават по време на и след експеримента.

Допълнителни методи:

Тест;
психологическа анкета;
психологическо интервю;
самонаблюдение;
анализ на продуктите на дейността;
беседа;
социометрия.

7. Приложната психология – основни области и методи.

В последните 10 години сме свидетели сме на изключително засилване на интереса към психологията в нашето общество, особено към възможностите на практическата психология за развитие на личността.

За разлика от теоретичната психология, чиято цел е да изучава закономерностите на психиката, приложната психология е развиваща психология, интересуваща се от начините и закономерностите на осъществяването на психичната промяна. В миналото този раздел на психологията се е наричал психотехника. В момента това название се използва понякога, но обикновено се говори за приложна, или още практическа психология. Практическата психология използва закономерностите и фактите, натрупани от теоретичната психология. Обратно, нейните постижения, но също и проблеми и неуспехи, се превръщат в стимул за развитие на теоретичната психология.

Основните направления, в които понастоящем се развива практическата психология, са:

- поведенческото обуславяне;
- психотерапията;
- психологическото консултиране;
- психокорекцията;
- психологическите игри (вкл. и деловите игри);
- различните видове психологически тренинг – например тренинг за личностно развитие, тренинг за повишаване на сензитивността, мотивационен тренинг, тренинг за изграждане на екип, тренинг на креативността, тренинг за социални умения, асертивен тренинг, атрибуционен тренинг, автогенен тренинг, ментален тренинг, и др.

Всяко от тези направления развива своите школи и методи за осъществяване на психична промяна.

Така например поведенческото обуславяне използва комбинации от позитивно и негативно подкрепление; в психотерапията са разработени методи като “наводняване”, десенсибилизация, релаксация, дебрифинг, ролфинг, Невролингвистично програмиране, хипноза, и много други.

Психокорекцията използва различни упражнения за развитие на изоставащи в сравнение с нормата психични функции, като например упражнения за развитие на мисленето, вниманието, паметта, за развитие на емоционалния самоконтрол и т.н. При това често се използва

апаратура за биологична обратна връзка, която показва на клиента как се изменя неговото мускулно напрежение, дишане, пулс, мозъчни вълни, като по този начин се ускорява обучението.

В тренингите се прилагат такива методи, като например идеомоторни представи, визуализация, енергетизиране, рефрейминг, закотвяне, симулация, моделиране, и много други.

Като цяло може да се проследи известно отдръпване на съвременната приложна психология от използването на словесни методи и насочването ѝ към използване на визуални и телесно-ориентирани методи; също така, наблюдаваме относително намаляване на методите, адресиращи се към логиката и към рационалното за сметка на емоционално ориентирани методи и методи за работа с несъзнаваното. Друга тенденция е ускоряването на промяната и разработването на методи, които изискват няколко часа работа или дори по-малко от един час.

В заключение, за тези век и половина от появата си като научна дисциплина, психологията навлиза широко в ежедневието на хората.

Родителите и педагозите прилагат психологическите знания, за да подберат най-ефективните методи за обучение и възпитание; ръководителите прилагат психологическите знания за подбор на специалисти и за създаване на мотивиран и сплотен екип с висока продуктивност.

Психологическите знания дават възможност да се изработят най-силно въздействащите рекламни послания на производители на стоки и на политици.

Знанията и методите на психологията допринасят за разбиране и овладяване на стреса, за лечение на психичните и психосоматичните болести (такива като язва, алергии, рак, сърдечносъдови заболявания и др.).

Психологическите знания помагат за превенция на престъпността, за издирване и разследване на лицата, заподозрени в криминални деяния, както и за ресоциализация на голяма част от осъдените.

Психологията помага да се разрешават конфликтите и да се подобри културата на общуването в семейството и в професионалната среда.

Психологическите знания дават възможност да се решават ефективно конфликти в политиката, да се овладяват психологически критични ситуации при бедствия, аварии, терористични нападения, особено когато са взети заложници и пр.

Психологията помага на спортистите и спортните специалисти да се поддържа балансът между стрес и възстановяване, да се прочистят комуникационните канали и да се подобри психологическият климат в отборите, да се управлява психичното състояние на спортиста за високи спортни постижения,

Психологическите знания дават възможност на милиони хора по света да самокоригират и усъвършенстват психиката си, за да бъдат по-ефективни в работата си и по-щастливи в личния си живот.

Надявам се да използвате възможно най-ефективно възможността тази година да бъдете в по-непосредствен контакт с психологията. След най-общата ориентация на лекциите, ще се задълбочите в по-детайлизираните текстове на учебниците и книгите, ще следите документални филми за психиката, ще намерите нови източници в интернет, ще наблюдавате проявите на психиката и ще размишлявате, за да анализирате натрупания опит, а след това и да го синтезирате на едно по-висше равнище. Психологията е наука, която променя възприятията, мисленето, нагласите, поведенческия репертоар и като цяло личността на хората, които я изучават и прилагат. Това е позитивна и благотворна промяна, която дава нови възможности и ресурси за реализация на това, което всеки от нас иска и може да бъде.

Значение на психологическото знание за педагогическата практика.

Познаването на особеностите и закономерностите на психиката е въпрос на култура при всеки член на обществото.

За педагозите обаче психологическите знания и умения са част от професионализма.

Опирането на психологическите закономерности дава възможност:

- да се повишат постиженията чрез подобрен подбор и ориентация и чрез подобрена спортнопедагогическа работа ;
 - да се подобри качеството на общуването;
 - да се опознаят по-бързо и по-добре индивидуалните психични особености на хората, с които работим и особеностите на поведението им в различни ситуации;
 - да се изграждат и управляват психичните състояния по време на заниманията и по време на състезание;
 - да се способства за развитието на личността – да се изменят нагласите и поведението на личността, да се подобри качеството на възпитанието.
-

Откъси от журналистически интервюта:

Мирела Демирева – сребърен медал в Рио де Жанейро

Състезанието по висок скок е не само техническа спортна дисциплина, но и емоционална такава. Психиката при нас играе много голяма роля. Както фаворити могат да се провалят, така и аутсайдери могат да се представят много добре. Често се случва скачачи да правят разлика от 10 см в две последващи състезания, така че е трудно да дам прогноза относно това коя от нас има най-големи шансове за златото в Рио.

Аз лично не смятам да съсредоточавам вниманието си върху моята конкуренция, а върху летвата, която аз ще си поставям за цел да преодоля. Ако спечеля, няма да е защото друг не се е представил добре, а защото аз съм успяла да се представя добре. Ужасно много искам медал и ще дам всичко от себе си, за да се случат нещата в посоката, в която ги искам да се случат.

- Лично моето убеждение е, че освен в техическото изпълнение на скока на височина, успехът в тази дисциплина на леката атлетика най-много се влияе и от емоционалното и психическо състояние на скачачите. При мен успехът зависи най-много от моето настроение, затова и полагам огромни усилия да работя над това.

Невяна Владинова – седма в Рио

"В квалификациите Невяна Владинова беше една от малкото гимнастички, които успя да покаже завидна психическа издръжливост, излъчваше спокойствие и увереност и в четирите изигравания. Задачата ѝ беше да овладее емоциите и да се концентрира върху изпълнението и прецизността в трудностите с тяло, както и при изпълнението на рисковете. Неви изпълни всичко по най-добрия начин. Това не попречи да бъде изящна и артистична.

Най-удивителното за мен е, че тя съумя да направи всичките поставени ѝ задачи, което показва не само отлична спортна форма, но и необходимия интелект за един спортист, който смело може да си постави най-високите цели в спорта. Неви притежава и най-важното качество за един спортист - да не се страхува да се състезава, а да изпитва истинско удоволствие да играе пред препълнени трибуни! Това е един от многото и таланти, а той е много, много важен! Да си роден състезател! Да обичаш спортната битка! Да я искаш и харесваш!

Михаела Маева – бронзов медал с ансамбъла в Рио

"Излязохме на терена и оставихме сърцата си, играхме като лъвове. И за удоволствие най-вече, защото като за последно трябваше да изпитаме и удоволствие от това, което правим осем години."

"След квалификацията си казахме, че няма какво да губим и да

играем на макс за България. След първото съчетание опитахме да останем концентрирани."

Сергей Дубов – 5 място в Рио де Жанейро

"Не ми стигна нещо. Може да е от притеснение. Изправих се срещу големи борци. Сигурно проблемът е психически", заяви в краткото си изказване Дубов.

Напрегнати по природа

Темата за напрежението се оказва водеща и при опитната състезателка в спортната стрелба **Антоанета Бонева (Костадинова)**. Втората в класацията Спортист на годината за 2015 г. изтъкна след провала си в квалификациите на 10 м въздушен пистолет, че не е могла да се справи с нервността. *"Пробните изстрели бяха що-годе сполучливи. Оттам нататък в момента, в който казаха "старт", и напрежението започна. Ставаше все по-голямо и аз просто не можах да го преодоляя", каза Бонева. Тя добави, че не знае как да се освободи от напрежението. "Това искам някой да ми каже (как да се успокои). Който може да преодолява напрежение, да дойде и да ми каже"*, заяви българката, която при заминаването за Рио показа амбиции за медал от игрите. В неофициален разговор Кралев посочи, че иска към всяка федерация да има **психолог**.

Ето какво става, когато психолог работи със спортистите: Менталният треньор, мотивационният коуч Моузес Напока

Олимпийската шампионка Ивет Горанова разкри тайната на своя успех на игрите в Токио, а именно невероятната психологическа подготовка.

„Подготовката включваше много неща - да простим на някого, да се извиним, неща, които са в личен план – казва тя пред ютюб канала „Спортната джунгла“. - Искахме да изчистим всичко, което ми е тежало и може да ми попречи за успеха. Да се изчистят от всякакви негативни

енергии. Когато отидохме в Токио, се разхождахме всеки ден боси по тревата. Казвахме на глас – Токио, почитам те, Токио, вече те покорих.“

Горанова стана първата българка олимпийска шампионка в каратето при дебюта на този спорт на игрите в Токио. Тя ликува в категория до 55 кг след 5 безапелационни победи. И стана най-младата олимпийска шампионка на България – на 21 години 4 месеца и 30 дни.

„Осъзнах през последния месец много неща – продължава тя. - Най-големият проблем беше вярата в мен, че мога да го постигна. Работих върху психиката. Всеки ден визуализирах как излизам на татамито. Всяка една среща, всяка една победа срещу всяка съперничка. Какви оценки ще направя. Какви техники ще използвам. Как завърша мачът в моя полза. Представях си химна на стълбичката. Искахме да предизвикаме невидимите сили, които ще ни помогнат да осъществим това нещо. Желаяхме го, вярвахме в него и съдбата го донесе.“

Самият Налока казва, че най-големият проблем в работата с българските спортисти е тяхната нагласа „Аз нямам проблеми“.

Моузес Налока – ментал коуч, мотивационен треньор, който (по неговите думи) нищо не разбира от карате. ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=pMJee9UV2ak>

<https://youtu.be/Df1TVqWxFz8?si=6fixIo0y90OrbJSN>

<https://youtu.be/Zp2uh4zeeZ4?si=O8vzKLFONcXF3Xro>

<https://fb.watch/mHnTEjfiGu/>

<https://www.facebook.com/watch/?v=850498546113196&ref=sharing>

https://www.vbox7.com/play:d9c910c26f?fbclid=IwAR03645deAHWVe_wJW2MWB6nOAVRApI_P68mH8zs9TjTLOKTDOOwDeziyeI

<https://www.youtube.com/watch?v=ZUhf4MgZMcI>

<https://www.youtube.com/watch?v=Df1TVqWxFz8>

Типичният български спортист е много талантлив и същевременно колеблив, неуверен, не може да повярва в себе си. От нас зависи да създадем новата нагласа на българските спортисти, всеки в неговия спорт.