**Что такое психология**

Что такое психология?

Наверняка, многие, очень многие слышали это слово.

Прежде всего, психология это наука. Психология это наука о чём? Давайте рассмотрим происхождение слова.

Logos (λόγος) – слово, учение

«Психе» (ψυχή) – душа по древнегречески.

**Психология** – это наука о психике и поведении человека.

С поведением понятно, слово всем знакомое. Поведение – это внешняя активность человека. Улыбнуться – это поведение, помахать рукой это поведение. Обнимать друга, танцевать танго, строить дом, играть в баскетбол всё это поведение.

Теперь предстоит выяснить, что же такое «психика». Рассмотрим сначала академичное определение, потом всё поясню.

**Психика** – свойство мозга, являющееся особой формой активного отражения субъектом объективной реальности.

Если говорить проще, психика это все наши мысли, чувства, эмоции, представления, воспоминания. Психика также содержит личность, характер, мотивацию, способности и так далее, и так далее…

Мозг – материальный носитель психики. Мозг, разумеется, материален, психика нематериальна. Какого цвета эмоции? Каковы на ощупь способности? Сколько весит мотивация? Нет ответов на эти вопросы.

Давайте теперь разбираться с непростым определением психики.

**Психика** – «способность человека отражать в своем сознании реальность, создавать модели этой реальности и на основе таких моделей строить и регулировать свои поведение и деятельность».

Отражение реальности.

Есть физическое отражение. Расположим любой предмет перед зеркалом, хоть мяч, хоть книгу, хоть сами встанем, получим физическое отражение.

Есть психическое отражение. Оно субъективно, то есть индивидуально, у каждого своё.

Реальность объективна. Её можно изучить с помощью приборов: измерить температуру, радиационный фон, изучить освещённость, определить химический состав вещества и т.д.

Восприятие этой реальности субъективно. Например, мы видим мир в красках, воспринимаем цвета красный, жёлтый, синий, фиолетовый и многие другие… А ведь в природе цвета нет. Просто глаз человеческий улавливает световые волны определённой длины, что выходит за пределы диапазона – уже нет. Инфракрасный цвет не видит, ультрафиолетовый не видит. А у многих животных зрение вообще нецветное. Кто знает, какова реальность на самом деле…

В психическом отражении участвуют эмоции. Один и тот же объект может кому-то нравится, кому-то нет. Например, один и тот же певец или группа воспринимаются по-разному. Кому-то нравится Николай Басков, кому-то – «Rammstein». Кто-то обожает зиму, мороз, снег, кто-то терпеть не может, ждёт лета, жары, солнца. Кто-то любит классическую музыку, кто-то – рок, кто-то реггетон, кто-то – кей-поп. Психическое отражение!

Фрагмент определения психики «способность человека отражать в своем сознании реальность» прояснили. Далее «создавать модели этой реальности». Мы люди окружающую действительность описываем с помощью моделей. Химические формулы, система летоисчисление, строение солнечной системы… Мы сейчас придерживаемся гелиоцентрической модели: в середине звезда по имени Солнце, вокруг орбиты, по которым вращаются планеты. Очевидно. Факт. А когда-то людям было очевидно другое: солнце восходит и движется вокруг Земли – такой была геоцентрическая модель. Сама же земля считалась плоской, уж никак не шар! Сейчас, разумеется, благодаря науке, приборам, расчётам человечество поняло, как всё устроено.

Всё это мы можем понять, осмыслить, выразить благодаря психике.

Психикой обладают живые организмы, кроме человека ещё и животные. Чтобы была психика, нужна нервная система. У камней, рек, озёр, облаков психики, конечно, нет.

С понятием «психика» разобрались. Со сложным понятием, на самом деле.

Вы знаете, она содержит очень много явлений. Очень!

И все эти явления учёные делят на 3 группы:

* **Процессы**
* **Состояния**
* **Свойства**

Процесс по сути своей предполагает начало, время протекания и завершение.

Рассмотрим кратко познавательные процессы, с их помощью мы воспринимаем и познаём мир. Это ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение и другие. Например, зрительное восприятие: смотрю на дерево, на машину – процесс идёт, отворачиваюсь, не вижу объект, восприятие завершено, зрительный образ сохранился. Глажу пушистого кота – восприятие происходит, убираю руку, восприятие закончилось, осязательный образ мягкого и тёплого сохранился.

Состояния включают: настроение, эмоции, чувства. Состояния изменчивы. Самое неустойчивое, летучее состояние это настроение, оно может поменяться несколько раз на дню. Эмоции: радость, гнев, печаль, скука, интерес, удивление, восторг и т.д. Чувства же более устойчивы, они могут существовать годами (любовь, ревность, удовлетворённость).

Свойства также относятся к психическим явлениям.

Здесь у нас личность: темперамент, характер, мотивация, способности.

Свойства устойчивы. Некоторые настолько устойчивы, что существуют всю жизнь. Например, темперамент, потому что он очень завязан на физиологии, на свойствах нервной системы. Свойства личности, например, коммуникативность, тревожность, уверенность в себе… это всё устойчиво, существует неделями, месяцами, годами. Меняется медленно, если вообще меняется и то зачастую после сознательных усилий человека.

Итак, мы прояснили, о чём наука психология. Предмет психологии это психика и поведение человека. Зададим другой вопрос. Психология это наука о ком? О человеке. О группах людей. Объектом психологии является человек.

**Разделы психологии**

Поговорим об отраслях психологии, то есть о её разделах. Как и любая наука, она неоднородна и имеет несколько разделов, различают фундаментальные и прикладные.

Что значит фундаментальные? Общие, касающиеся всей науки в целом.

Прикладные же – узкие, применимые к конкретным сферам деятельности; связаны с практикой.

К фундаментальным относятся: общая психология, социальная, возрастная, клиническая и другие. Социальная психология изучает группы, общение, отношения. Возрастная – личность, познавательные процессы в разные возрастные периоды. Клиническая – психику на гране нормы и патологии. Это если говорить кратко.

Рассмотрим прикладные разделы, связанные с практикой. Названия отраслей говорят сами за себя.

Это Организационная. Психология управления. Этнопсихология. Экономическая. Психология рекламы. Юридическая. Психология семьи. Психология спорта. Педагогическая.

Например, *организационная психология* решает задачи: как грамотно подобрать персонал, чтобы он хорошо работал и не увольнялся, как помочь адаптироваться – освоиться на новом месте в компании, как снизить уровень профессионального стресса. Организационная культура, социально-психологический климат в коллективе, психологический контракт – вот что является её предметом.

*Психология управлени*я учит руководителя эффективно выполнять свои функции, описывает стили управленческой деятельности, личность руководителя, помогает строить деловые отношения с подчинёнными.

*Психология рекламы* помогает сделать рекламу эффективной, запоминающей.

*Юридическая психология* описывает личность преступника, психологию труда следователей, адвокатов, учит, как проводить судебно-психологическую экспертизу.

Все эти науки, существующие внутри психологии, описывают многообразие психических проявлений человека.

Всё это существует, чтобы помогать личности, группе, организации.

Итого. Мы сегодня выяснили, что же такое психология.

1. Психология – наука, изучающая психику и поведение человека.

2. Психика – это способность человека отражать и осмысливать реальность; включает процессы, состояния, свойства. Психика нематериальна, носитель – мозг. Психика присуща человеку и животным.

3. Психология состоит из множества разделов. Прикладные разделы связаны с практикой (например, организационная, юридическая, психология управления, психология рекламы).