

**ДИСЦИПЛИНА: ПСИХОЛОГИЯ СОЦИАЛЬНО-ПРАВОВОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Группа : П-220921**

**16.02.2024**

**Преподаватель:** Полякова Юлия Александровна

**Электронная почта:** [pol.yu.a@yandex.ru](mailto:pol.yu.a@yandex.ru)

**Раздел 1. Введение в психологию.**

**Тема 1.2. Психология как наука.**

**План работы**

1. Изучение нового материала.

**Задание к уроку**

1. Проработать вопрос, используя лекции преподавателя (прочитать всё). См. Приложение 1
2. Составить конспект.

Требования по оформлению тетради:

1. тетрадь должна быть подписана;
2. страницы в тетради должны быть пронумерованы;
3. номер поставить посередине верхнего поля каждой страницы, а рядом написать фамилию студента (для удобства проверки выполненной работы).

*(Например: 4 – Иванов, 5 – Иванов и т.д.)*

После выполнения заданий работу необходимо отправить на проверку преподавателю на электронную почту.

Электронная почта: [pol.yu.a@yandex.ru](mailto:pol.yu.a@yandex.ru)

**ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕХОВ!**

## Понятие метода в психологии. Классификация методов психологии и их характеристика

*Метод* – это путь, способ познания, посредством которого познается предмет науки (С. Л. Рубинштейн).

*Методы научных исследований* - это те приемы и средства, с помощью которых ученые получают достоверные сведения, используемые далее для построения научных теорий и выработки практических рекомендаций. Сила науки во многом зависит от совершенства методов исследования, от того, насколько они валидны и надежны.

Все сказанное относится и к психологии. Ее явления настолько сложны и своеобразны, настолько труднодоступны для изучения, что на протяжении всей истории этой науки ее успехи непосредственно зависели от безупречности применяемых методов исследования. Со временем в ней оказались интегрированными методы самых разных наук: философии и социологии, физиологии и медицины, биологии и истории и др.

*Метод психологии* - это способ познания внутренних психических явлений через анализ внешних психологических факторов.

Методы психологического исследования обнаруживают зависимость от основных теоретических принципов, реализуемых психологией, и конкретных задач, которые она решает. Общая цель всех методов психологического исследования заключается в точной регистрации, выявлении, фиксации психологических фактов, в накоплении эмпирических, опытных данных для последующего теоретического анализа.

Сегодня в ходе психологического исследования применяют такие методы, как наблюдение, эксперимент в различных его формах, беседа, анализ продуктов деятельности детей, тесты и социально-психологические методы. Как правило, в конкретных исследованиях используется несколько методов, которые взаимно дополняют и контролируют друг друга. Конкретные методы исследования базируются на методологических принципах, исходящих из теоретических положений науки. Любой метод исследования несет на себе печать той или иной теории, которая определяет и выбор объекта исследования, и способы расшифровки полученных результатов. Исходя из особенностей объекта, предмета и задач исследования, разрабатываются определенные варианты основных методов - методика изучения тех или иных сторон развития психики человека. Успех исследования во многом зависит от методической изобретательности исследователя, от его умения подобрать такое сочетание методик, которое точно соответствует поставленным задачам.

Существует несколько подходов к **классификации методов** психологического исследования. **Б. Г. Ананьев** выделяет следующие 4 группы методов.

**Организационные методы** включают:

- сравнительный метод (сопоставление различных групп испытуемых по возрастам, видам деятельности и др.);
- лонгитюдный метод (обследование одних и тех же лиц на протяжении длительного времени);
- комплексный метод (в исследовании участвуют представители разных наук, один объект изучают разными средствами), объединяющий в себе достоинства обоих вышеперечисленных методов.

**Эмпирические методы** – это методы сбора первичной информации. Среди них выделяют:

- наблюдательные методы (наблюдение и самонаблюдение);
- различные виды эксперимента (лабораторный, полевой, естественный, констатирующий, формирующий);

- психодиагностические методы (тесты стандартизированные, тесты проективные, беседа, интервью, анкеты, опросники, социометрия);
- праксиметрические методы (приемы анализа процессов и продуктов деятельности: хронометрия, циклография, профессиограмма, оценка продуктов деятельности);
- моделирование;
- биографический метод.

*Методы обработки данных* охватывают:

- методы количественного (статистический) анализа;
- методы качественного (дифференциация материала по группам, их анализ) анализа, позволяющие установить скрытые от прямого восприятия закономерности.

*Интерпретационные методы*, предполагающие различные приемы объяснения закономерностей, выявленных в результате статистической обработки данных, и их сопоставление с ранее установленными фактами. Они включают:

- генетический метод, представляющий собой исследование генетических связей (филогенетический, онтогенетический, генетический и социогенетический), так называемое исследование «вглубь»;
- структурный (классификация, типологизация) метод: психография, типологическая классификация, психологический профиль – исследование «вширь».

Более упрощенную классификацию предлагает **И. Б. Гриншпун**, согласно которой методы исследования подразделяются на:

- *неэкспериментальные* (различные виды наблюдения, опрос, анкетирование, беседа, анализ продуктов деятельности);
- *психодиагностические* (различного рода тесты);
- *экспериментальные* (метод эксперимента и различные его модификации).

Приведенные классификации методов исследования различны по своей структуре, однако содержание методов не имеет существенных различий.

*Характеристика методов.*

*Неэкспериментальные методы*

**Наблюдение - это планомерное, целенаправленное, преднамеренное и специальным образом организованное восприятие явлений, результаты которого в той или иной форме фиксируются наблюдателем.** Наблюдение - основной, наиболее распространенный в психологии эмпирический метод целенаправленного систематического изучения человека.

Следует обратить внимание на тот факт, что наблюдение становится методом психологического изучения лишь в том случае, если оно не ограничивается описанием внешних явлений (как это было в первых дневниковых записях), а осуществляет переход к объяснению психологической природы этих явлений. Сущность наблюдения состоит не в одной лишь регистрации фактов, а в научном объяснении причин этих психологических фактов.

Главными особенностями наблюдения как метода психологического исследования являются *целенаправленность* и *опосредованность* (наблюдение не напрямую, а через что-либо). Чтобы стать подлинным методом научного исследования, *наблюдение должно быть правильно построено* (должны быть четко сформулированы цель и задачи исследования).

**Недостатки, присущие наблюдению как методу научного исследования, следующие:**

- большие временные затраты в связи с пассивностью наблюдателя. Трудно предвидеть, когда появится нечто важное с точки зрения исследуемой проблемы; в то же время некоторые явления вообще недоступны для наблюдения;
- уникальность и неповторимость наблюдаемых явлений;

- трудность установления причины явления (тесная связь наблюдаемых факторов с попутными явлениями, а также много неучитываемых условий);
- субъективизм исследователя. Опасность субъективизма возрастает в том случае, если исследователь не только фиксирует в протоколе то, что он воспринимает, но и высказывает свое мнение о происходящем. - необходимость учитывать культурные и ментальные особенности объекта наблюдения;
- сложность осуществления статистической обработки данных;
- трудоемкость, так как для реализации наблюдения необходимы высокая психологическая образованность исследователя и огромные затраты времени.

***Метод наблюдения имеет безусловные достоинства:***

- универсальный характер;
- гибкость наблюдения;
- «скромность» наблюдения;
- отсутствие искажения естественного протекания психических процессов;
- богатство собираемых сведений. Благодаря наблюдению перед исследователем разворачивается жизнь определенного человека, которую можно сравнить с другими конкретными наблюдениями и сделать соответствующие выводы.

Наблюдение должно быть ***систематическим и планомерным***. Необходимо составить подробную программу того, кто будет наблюдаться, в какие дни и часы дня будет проводиться исследование, какие моменты жизни будут охватываться и др., т.е. ответить на вопросы об объекте и предмете исследования. Большое значение имеет разработка схемы наблюдения, которая составляется после предварительного изучения объекта и предмета исследования. Результаты заносятся в протокол, после чего подвергаются математической обработке. Все это позволяет в какой-то мере преодолеть недостатки наблюдения как метода.

В настоящее время для достижения объективности и точности данного метода используются также такие ***технические средства***, как киносъемка, магнитофон, фотография. Для уточнения результата наблюдения используется шкала, на которой отмечаются интенсивность протекания того или иного психического явления: сильно, средне, слабо и т.д.

Важной методической проблемой при осуществлении наблюдения является ***вопрос о взаимодействии исследователя и испытуемых***: испытуемый не должен знать, что он стал объектом изучения, иначе естественность поведения, которая является главным преимуществом метода, утрачивается.

***В зависимости от объекта исследования выделяют следующие виды наблюдения:***

- ***самонаблюдение*** - наблюдение человека за самим собой на основе рефлексивного мышления. В качестве объекта самонаблюдения могут выступать цели, мотивы, результаты деятельности. Данный метод лежит в основе самоотчетов. К недостаткам можно отнести субъективность, вследствие чего самонаблюдение используется чаще всего как дополнительный метод;

- ***объективное (внешнее) наблюдение*** - наблюдение за другим человеком, со стороны.

***Наблюдение как частная методика предполагает:***

- цель и программу наблюдения;
- наличие объекта и ситуации наблюдения;
- категорию наблюдения и фиксацию результатов.

Очевидно, что в конкретных психологических исследованиях почти никогда не применяется один какой-либо метод. Каждый этап исследования требует использования своего метода или сочетания нескольких.

***Беседа - это неэкспериментальный метод психологического исследования, который предусматривает прямое или косвенное накопление информации путем***

**вербального (словесного) общения.** Беседу можно использовать не только как метод сбора первичной информации о человеке в процессе общения с ним, в результате его ответов на целенаправленные вопросы, но и как метод изучения и выяснения индивидуально-психологических особенностей личности (склонностей, интересов, степени воспитанности, отношения человека, к жизненным явлениям, собственным поступкам и др.).

В ходе беседы могут применяться следующие типы вопросов:

- ориентировочно-психологические - используются для снятия напряжения, для перехода от одной темы к другой;
- вопросы-фильтры - дают возможность выяснить некоторые детали из жизни испытуемых;
- контрольные вопросы - предназначены для проверки достоверности полученной информации.

Преимущество хорошо спланированной беседы или другого опроса не только в том, что они дают более достоверные результаты, но и в том, что ответы можно обрабатывать статистически. Так, при массовых обследованиях, результаты которых затем подвергаются статистической обработке, используется стандартизированная беседа с точно сформулированными вопросами. Каждый вопрос при этом имеет четкую целевую установку, что дает возможность затем осуществить содержательную интерпретацию ответов.

**Интервью** является одним из видов беседы и относится к наиболее старым и широко распространенным методам получения информации о людях, предполагающим планомерные действия с определенной научной целью, в ходе которых испытуемый должен быть подвигнут к сообщению вербальной информации с помощью ряда условных вопросов или вербальных стимулов. Интервью как специфическая форма беседы применяется с целью получения сведений не только о самом интервьюируемом, который знает об этом, но и о других людях, событиях и др.

Интервью можно разделить на **структурированное** и **неструктурированное**. В интервью первого типа вопросы тщательно сформулированы и умело выстроены в нужном порядке. В неструктурированном интервью, наоборот, вопросы размещены так, чтобы у испытуемого оставалась определенная свобода в ответах.

Интервью проводится не только в индивидуальной, но и в групповой форме. **Групповое интервью** приближается по форме к групповой дискуссии.

**Опрос** представляет собой способ получения информации об изучаемом индивиде, группе в ходе непосредственного (интервью) или опосредованного (анкета) общения экспериментатора и респондента, т.е. испытуемого. Цель опроса - определить мнения, установки, представления человека о себе, окружающих людях, явлениях действительности.

**Анкета** - эмпирический социально-психологический метод получения информации на основании ответов на специально подготовленные и соответствующие основной задаче исследования вопросы.

Анкета - это опросный лист, составленный определенным образом с учетом содержания вопросов, формы их предъявления (открытые, требующие полного развернутого ответа, и закрытые, требующие ответа «да» или «нет»), а также количества и порядка следования. Порядок следования вопросов чаще всего устанавливается методом случайных чисел.

Анкетирование может быть **устным** или **письменным**, проводится в **индивидуальной** или **групповой форме**, однако во всех случаях оно должно отвечать требованиям репрезентативности и однородности выборки.

**Анализ продуктов (результатов) деятельности (творчества)** - это исследовательский метод, позволяющий опосредованно изучать сформированность знаний и навыков, интересов и способностей человека на основе анализа продуктов его деятельности. Это метод эмпирического изучения человека через распремечивание,

анализ, интерпретацию материальных и идеальных (тексты, музыка, живопись и т.д.) продуктов его деятельности.

Особенность данного метода в том, что исследователь не вступает в контакт с самим испытуемым, а имеет дело с продуктами его предшествующей деятельности. Использование этого метода основывается на методологическом принципе единства сознания и деятельности, согласно которому психика человека не только формируется, но и проявляется в деятельности.

Изучение продуктов труда заключается в психологическом анализе различных поделок, рисунков, сочинений, творческих работ и др. Данный метод широко используется в педагогической психологии в форме анализа сочинений, конспектов, комментариев, выступлений и др., в детской психологии - в форме анализа рисунков, поделок и др.

**Социометрия (социальное измерение)** - это исследовательский метод, позволяющий изучать эмоционально-непосредственные отношения внутри малой группы. Метод был разработан Дж. Морено, модификация теста проведена Я. Л. Коломинским. Социометрия служит средством получения данных о том, как члены малой социальной группы относятся друг к другу (взаимные симпатии-антипатии).

Основным методологическим средством социометрии является так называемый *социометрический тест* (тест социометрического выбора). Он составляется из вопросов (критериев выбора), адресованных каждому члену конкретной социальной группы.

Форма проведения может быть индивидуальной и групповой. В зависимости от возрастного состава групп и специфики исследовательских задач применяются разнообразные варианты самих процедур исследования: «Выбор в действии», «Поздравь товарища». Полученные в ходе исследования данные заносятся в социометрическую матрицу, на основании которой составляется *социограмма* - специальный рисунок, диаграмма, отражающая целостную картину взаимоотношений, взаимных и односторонних выборов, ожидаемых выборов, а также рассчитываются различные коэффициенты отношений.

#### *Психодиагностические методы (тесты)*

**Метод тестов** (от англ. test – испытание, проверка) - экспериментальный метод психодиагностики, применяемый в эмпирических социологических исследованиях, а также метод измерения и оценки различных психологических качеств и состояний индивида. Основоположниками тестирования считаются Ф. Гальтон, Ч. Спирмен, Р. Б. Кеттелл, А. Бине, Т. Симон.

Широкому распространению, развитию и совершенствованию тестов способствовал целый ряд преимуществ, которые дает этот метод. Тесты:

- позволяют дать оценку индивида в соответствии с поставленной целью исследования;
- обеспечивают возможность получения количественной оценки на основе квантификации качественных параметров личности и удобства математической обработки;
- являются относительно оперативным способом оценки большого числа неизвестных лиц;
- способствуют объективности оценок, не зависящих от субъективных установок лица, проводящего исследование;
- обеспечивают сопоставимость информации, полученной разными исследователями в отношении различных испытуемых.

Традиционно нормой в тестологии являлись среднестатистические данные, выявленные в результате предварительного тестирования определенной группы лиц. Здесь необходимо учитывать, что переносить интерпретацию полученных результатов можно только на те группы испытуемых, которые по своим основным социокультурным и демографическим признакам аналогичны базовой.

Типичная для тестов стандартизация ситуации обеспечивает им, в отличие от наблюдения, большую объективность результатов. **Стандартизация теста** заключается в создании единообразной процедуры проведения и оценки выполнения тестовых заданий.

**Надежность теста** означает согласованность показателей, полученных у тех же самых испытуемых при повторном тестировании при помощи того же теста или его эквивалентной формы.

**Валидность теста** - это степень, в которой тест измеряет именно то, для чего он предназначен. Тест представляет собой систему заданий, предъявляемых испытуемому, и определяется как стандартизованное измерение. Тест помогает:

- выявить наличие (отсутствие) определенных способностей, знаний, умений, навыков;

- наиболее точно охарактеризовать некоторые качества личности;

- установить степень пригодности для какой-либо работы и др.

Тесты по своей природе весьма разнообразны.

Одним из вариантов теста может быть опросник. **Тест-опросник** - это система заранее продуманных, тщательно отобранных и проверенных с точки зрения их валидности и надежности вопросов, по ответам на которые можно судить о психологических качествах испытуемых.

Опросники используются, например, в целях психодиагностики, когда от испытуемого требуется самооценка его поведения, привычек, мнений и т.д. Задание обычно выступает как прямая реакция на вопросы, на которые надо ответить путем согласия или опровержения. Возможности для ответа в большинстве случаев заданы и требуют лишь отметки в виде крестика, кружочка и т.п.

Недостаток опросника состоит в том, что испытуемый может симулировать или диссимулировать те или иные свойства личности. Преодолеть указанный недостаток (хотя и не полностью) исследователь может посредством контрольных вопросов, контрольных шкал, шкал «лжи». Опросники применяются преимущественно для диагностики характера, качеств личности (например, экстраверсии-интроверсии, интересов, установок, мотивов).

**Проективные тесты** – это совокупность методик для целостного изучения личности, основанного на психологической интерпретации, т.е. осознанном или неосознанном переносе субъектом собственных свойств и состояний на внешние объекты под влиянием доминирующих потребностей, смыслов, ценностей.

В основе проективных тестов лежит механизм проекции, согласно которому неосознаваемые качества, особенно недостатки, человек склонен приписывать другим людям или объектам. Подобные методы позволяют людям «проецировать» на неопределенный материал свои чувства, потребности, установки и отношение к жизни. Предполагается, что в ответах на тестовые стимулы обнаруживаются признаки подавленных импульсов, защитные механизмы личности и другие ее «внутренние» аспекты.

Особенностью работы с проективными методами является то, что интерпретация во многом зависит от квалификации и опыта психолога.

*Экспериментальные методы*

**Эксперимент** - один из главных методов современной психологии; это исследование, в процессе которого мы сами вызываем интересующие нас психические явления и создаем условия, необходимые и достаточные для проявления и измерения их связей между собой и обстоятельствами жизни человека. **Эксперимент** - это метод сбора фактов в специально созданных условиях, обеспечивающих активное проявление изучаемых явлений. **Основные признаки эксперимента:**

- активная позиция исследователя; это означает, что исследователь может вызвать психическое явление столько раз, сколько необходимо для проверки выдвинутой гипотезы;

- создание заранее продуманной, искусственной ситуации, в которой изучаемое свойство проявляется лучше всего и его можно точнее и легче оценивать.

Многokратное повторение опытов (серий экспериментов) и достаточное количество испытуемых позволяют проверить гипотезы о закономерных связях между явлениями посредством применения специальных математических методов.

Результаты каждого опыта записываются в протокол, где даются общие сведения об испытуемых, фиксируется характер экспериментальной задачи, время опыта, данные об экспериментаторе, результаты эксперимента, как количественные, так и качественные, особенности поведения испытуемых: действия, речь, выразительные движения и т.д.

Основные особенности эксперимента сохраняются во всех его видах: лабораторном, естественном, констатирующем, формирующем.

Наиболее точным и доказательным считается **лабораторный эксперимент**, который осуществляется в специально оборудованном помещении с помощью различных приборов и приспособлений.

В лабораторных экспериментах исследуются особенности ощущений и восприятия, быстрота реакции на различные раздражители, объем внимания и др. В указанном случае данные измеряются и регистрируются автоматически, с большой объективностью и точностью. Однако недостатком является отсутствие естественности и жизненности, поскольку необычные условия лаборатории нервируют испытуемого, вследствие чего он может показать не такие результаты, как в естественных условиях, и полученные данные будут иметь весьма ограниченный характер.

**Естественный эксперимент** - это эксперимент, проводимый в обычных условиях обучения, жизни, труда, но со специальной их организацией, влияние которой и изучается.

Отличительной особенностью естественного эксперимента, по мнению А. Ф. Лазурского, является то, что испытуемый не подозревает, что над ним проводится эксперимент. Благодаря этому он ведет себя естественно, отпадают смущение и преднамеренность ответов, часто свойственная испытуемому в лабораторном эксперименте. Естественные эксперименты используются при исследовании всех психических процессов и свойств личности испытуемых.

**Констатирующий эксперимент** - это эксперимент, в процессе которого исследователь ставит задачу выявить уровень сформированности некоторого свойства или изучаемого параметра, т.е. определить актуальный уровень развития изучаемого свойства у испытуемого или группы испытуемых.

В **формирующем эксперименте**, в отличие от перечисленных выше видов эксперимента, выдвинутая гипотеза проверяется в процессе активного воздействия на испытуемого, которое приводит к возникновению новых психологических качеств или к изменению существовавших ранее. Это воздействие может включать создание специальных условий, применение таких методов обучения и воспитания, которые должны привести, согласно предположению исследователя, к определенным изменениям в психике или личности испытуемого. Возникновение запланированных новообразований означает, что мы научились управлять определенной стороной психического развития, и выдвинутая гипотеза нашла свое подтверждение.

Эксперимент может  
быть *индивидуальным* или *групповым*, *краткосрочным* или *длительным*.

#### *Методы коррекционного воздействия*

Существует большое разнообразие коррекционных методов, базирующихся на различных психологических концепциях, взглядах их авторов на природу человеческой психики.

- **Метод классического психоанализа** исходит из того, что все психические недуги вызваны конфликтами, произошедшими с индивидом еще в детском возрасте. Суть таких конфликтов – во внутренней борьбе между «можно и нельзя», между осознаваемыми и неосознаваемыми потребностями и мотивами поведения человека. Информация о таких конфликтах сохраняется в подсознании взрослого человека и в определенных ситуациях незаметно управляет индивидом. Целью психоанализа является вскрытие и сознательная



(мысленная) переработка таких конфликтов, установление равновесного «мира» между сознанием и бессознательным психики личности.

- **Метод конфронтационной (поведенческой) психотерапии** предусматривает организацию тренировочных встреч пациента с теми деструктивными ситуациями, которые обычно вызывают у него нарушения психического равновесия. Это тот принцип, который в житейской ситуации называют «клин клином вышибают». Если, например, человек испытывает постоянный страх при прохождении моста через реку, то психолог услужливо предоставляет ему возможность испытывать это чувство до тех пор, пока оно не утратит остроту. Такие сеансы могут, как реализовываться в реальных условиях, так и носить воображаемый характер. При этом психолог первое время всегда должен находиться вместе с пациентом. Технология метода предусматривает учет личности пациента при назначении программы тренировок.

- **Метод гипнотических воздействий** предусматривает создание у пациента состояния неглубокого транса, т. е. состояния большой концентрации и удержания его внимания на каком-то объекте. В результате сознание изменяет ориентацию с восприятия внешнего мира на восприятие внутреннего. Такое измененное состояние сознания вызвано появлением очага возбуждения в коре головного мозга. Образующаяся доминанта подчиняет себе все соседние участки коры, постепенно выключая органы чувств. Человек «уходит в себя» через поле сужения внимания.

Дальнейшая роль гипнотизера сводится к тому, чтобы помочь пациенту как бы со стороны увидеть свои проблемы, но в новом, благополучном освещении. Вопреки существующему житейскому мнению состояние транса не означает потери контроля над собой. Транс делает доступным более глубокие пласты сознания без потери контроля над собой.

Если человек применяет технику фиксации внимания сам к себе, то этот процесс носит название **медитации**.

**Метод аутотренинга.** Здесь пациент сам влияет на состояние собственной нервной системы через эффекты самовнушения.

В качестве инструментов влияния на собственную психику используются факторы: тонус мышц, дыхание, чувственные образы и слово. Известно, что все эти факторы самым тесным образом связаны с работой мозга. Сознательным (волевым) изменением тонуса скелетных мышц (в сторону расслабления) оказывают влияние на уровень психической активности и текущее состояние нервной системы. Расслабление мышц осуществляется синхронно с изменением ритма дыхания. Формирование чувственного образа позитивного характера (через слуховые, зрительные или другие виды представлений) способствует появлению и доминированию позитивных психических состояний, мобилизации внутренней энергии. Аналогичное влияние оказывает мысленно произнесенное или озвученное слово в виде команд и утверждений, относящихся к самому себе.

Метод учит управлять своими мыслями, состоянием, настроением, видеть в окружающей среде больше хорошего, строить добрые отношения с коллегами и многое другое.

- **Метод группового тренинга** - это большое разнообразие приемов воздействия на индивида, но все они используют принцип обучающего воздействия группового фактора. Метод опирается на социальную составляющую личности, подчиненную сфере общественных интересов, ценностей, правил и норм поведения. Чем больше индивид включен в общественную жизнь, тем большее влияние на него оказывают эти факторы. Особенностью метода является то, что поиск решений в ситуациях группового выбора возлагается на самих участников без какого-либо давления или подсказок со стороны психолога. Метод реализуется в таких формах, как групповые дискуссии, ролевые игры, групповые упражнения, решения конкретных ситуаций и др. При этом практикуется видеозапись процесса решения групповых задач.

Участники тренинга приобретают коммуникативные навыки, способность глубоко понимать других людей, повышают эффективность работы своих регулятивных механизмов поведения и т. д.

- **Метод нейролингвистического программирования (НЛП).** Прежде всего, о самом названии. Слово «нейро» говорит о том, что в технике метода задействованы нейробиологические процессы восприятия (через слух, зрение, обоняние и др.). Слово «лингвистика» указывает на то, что метод основан на использовании важнейшего элемента психики - языка. Слово «программирование» свидетельствует об особом способе организации работы обоих полушарий головного мозга, об упорядочивании мыслительных и чувственных процессов. НЛП - способ неувливаемого проникновения в подсознание собеседника и эффективного воздействия на него через неосознаваемые процессы. *Технология НЛП* базируется на четырех основных практических положениях:

- на наличии у индивида доминирующих каналов приема информации;
- на эффекте рефлексорного перемещения глаз;
- на процедуре «калибровки» реакций собеседника;
- на приеме манипулятивного подражания собеседнику.

Уникальность психологической науки обусловлена как предметом научного познания, так и методами, которые позволяют не только описывать изучаемые явления, но и объяснять их, открывать лежащие в их основе закономерности и предсказывать их дальнейшее развитие, а также оказывать влияние на личность человека.