

Лучшая шпаргалка

Полный курс **ПСИХОЛОГИЯ**



- Доступное изложение материала
- Четко структурированный текст
- Выделение ключевых понятий

Татьяна Петровна Ритерман
Психология. Полный курс
Серия «Лучшая шпаргалка»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=419462
Психология. Полный курс: АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-066561-7

Аннотация

Издание предназначено для студентов высших учебных заведений. Оно может служить пособием при подготовке к экзамену по основным курсам психологии. Здесь можно найти ответы на основные экзаменационные вопросы. Форма подачи материала позволяет за короткое время усвоить большой объем информации. Сведения, подробно изложенные в первой части книги, резюмируются на последующих страницах. Нужная вам информация повторяется из раздела в раздел во все более сжатой форме, что облегчает ее запоминание. Обратившись к книге трижды: за неделю, за день и за час до экзамена, вы будете достаточно хорошо ориентироваться в предмете, чтобы успешно сдать экзамен.

Содержание

За неделю до экзамена	4
Предмет, объект и методы психологии	4
Место психологии в системе наук	11
История развития психологического знания и основные направления в психологии	13
Индивид, личность, субъект и индивидуальность	23
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Татьяна Петровна Ритерман Психология. Полный курс

За неделю до экзамена

Предмет, объект и методы психологии

Предметом психологии являются, прежде всего, психика человека и животных, содержащие в себе многие субъективные явления, конкретные факты психической жизни, которые могут быть охарактеризованы не только качественно, но и количественно.

Такие явления, как мышление, речь, внимание, память, ощущения, восприятие, воображение, открывают человеку возможность познавать мир, на основании чего их называют *познавательными процессами*. Другие явления регулируют общение человека с людьми, управляют его действиями и поступками; поэтому они получили название *психических свойств и состояний личности*. Эти процессы объединяют

потребности, мотивы, цели, интересы, склонности, способности, знания и сознание, волю, чувства и эмоции. Кроме того, психология изучает человеческое общение и поведение, их зависимость от психических явлений и, соответственно, обратную зависимость.

Следует отметить, что психология, как и любая другая наука, не может ограничиться только описанием фактов, в данном случае психологических. Научное познание диктует переход от описания к объяснению. Следовательно, предметом психологии являются и *психологические законы*. Например, некоторые психологические факты возникают всегда, когда для этого существуют соответствующие условия. Таким образом, речь может идти о закономерности психических процессов. К закономерным процессам можно отнести постоянство восприятия (цвета, величины, формы предмета).

Психические процессы, свойства и состояния человека, его общение и деятельность разделяются и исследуются отдельно, хотя они тесно связаны друг с другом и составляют единое неделимое, именуемое *жизнедеятельностью человека*.

Обобщая, можно дать следующее определение: «*Предметом психологии* являются закономерные связи объекта с природным и социокультурным миром, запечатленные в системе чувственных и умственных образов этого мира, мотивов, побуждающих действовать, а также в самих действиях, переживаниях своего отношения к другим людям

и самому себе, в свойствах личности как ядра этой системы» (А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, В. А. Петровский).

Психическая организация человека существенно отличается от *биологической*. У человека вследствие социокультурного образа жизни сформировано сознание. В межличностных контактах индивид получает способность познавать себя в качестве субъекта психической деятельности, объяснять внутренний план своего поведения. Однако не все его элементы могут быть определены с помощью языка сознания. Непереводимые на язык сознания составляющие образуют *сферу бессознательного*, также включаясь в структуру предмета психологии.

История развития психологии как науки свидетельствует о том, что знание о предметной области психологии непосредственно связано с естественно-научными, социальными и техническими науками.

Отдельно следует сказать о *теоретической психологии*, предметом которой является категориальный аппарат науки – основные принципы, позволяющие объяснить процессы и закономерности, ключевые проблемы, которые пытались объяснить ученые-психологи на всех этапах развития психологического знания.

Психология призвана объяснить то или иное поведение человека (или любого другого носителя психики).

Объектом психологии выступает *психика* – свойство высо-

координированной живой материи, субъективное отражение объективного мира, необходимое человеку (или животному) для активной деятельности в нем и управления своим поведением, то есть внутренний мир личности, возникающий в процессе взаимодействия человека с окружающим внешним миром, в процессе активного отражения этого мира.

Психика находится во взаимодействии с *соматическими* (*телесными*) процессами и оценивается по таким параметрам, как целостность, активность, развитие, саморегуляция, коммуникативность, адаптация и т. д. Психика человека начинает проявляться на определенной ступени его эволюции и характеризуется как высшая форма (сознание).

Приемы и средства, благодаря которым могут быть получены достоверные данные, необходимые для дальнейшего построения научных теорий и выработки практических рекомендаций, называются *методами научных исследований*.

К основным методам психологии относятся:

1. *Наблюдение* (внешнее – наблюдение со стороны, внутреннее – самонаблюдение, свободное, стандартизированное, включенное, стороннее).

Научное психологическое наблюдение отличается от житейского, поскольку предполагает переход от описания наблюдаемого факта к объяснению его внутренней психологической сущности. К одной из разновидностей наблюдения относится психологический анализ продуктов деятельности.

2. *Опрос* (устный, письменный, свободный, стандартизи-

рованный).

Опрос – это метод, при использовании которого человек должен ответить на ряд задаваемых ему вопросов. При *устном опросе*, как правило, ведется наблюдение за поведением и реакциями человека, отвечающего на вопросы, чем и обусловлено его использование. Наиболее распространенная форма *письменного опроса* – *анкета* – позволяет охватить большее количество людей. При *свободном опросе* перечень задаваемых вопросов и вариантов ответов на них не ограничен. Такой тип опроса позволяет изменять тактику исследования, содержание задаваемых вопросов и получать на них нестандартные ответы.

3. *Тесты* (тест-опросник, тест-задание, проективный тест).

Методы, позволяющие психологу выявить определенные психологические качества личности, называются тестами. Тест – это кратковременное задание, результаты выполнения которого могут показать совершенство или расстройство некоторых психических функций. Психологические тесты применяются для выяснения готовности к обучению, уровня усвоения знаний в группе и т. д. Диагностическая ценность теста зависит от уровня научного эксперимента и достоверности психологического факта, послужившего основой для теста.

4. *Эксперимент* (естественный, лабораторный).

Психологический эксперимент предполагает возможность

активного вмешательства исследователя в деятельность испытуемого. *Лабораторный эксперимент* проводят с помощью специальной психологической аппаратуры. Действия испытуемого определяются инструкцией, и он знает, что над ним проводят эксперимент. *Естественный эксперимент* должен быть перенесен в обычные условия, исключающие напряжение испытуемого, свойственное лабораторному эксперименту. Одна из его разновидностей – *психолого-педагогический эксперимент*, позволяющий изучить познавательные возможности учащихся различных возрастных групп и т. п.

5. *Моделирование* (математическое, логическое, техническое, кибернетическое).

Если исследование явления посредством простого наблюдения, опроса, теста или эксперимента затруднено или невозможно, применяется метод моделирования. В данном случае создается искусственная модель изучаемого феномена, повторяющая его основные параметры и предполагаемые свойства. Она позволяет детально исследовать явление и сделать выводы о его природе.

6. *Интервью* – это психологический вербально-коммуникативный метод, основанный на проведении разговора между психологом и субъектом по заранее разработанному плану. Выделяют *стандартизированное (формализованное) интервью*, в котором заранее определяются формулировки вопросов и их последовательность. При проведении

нестандартизированного, свободного или ненаправленного интервью психолог следует общему плану исходя из целей исследования, задавая вопросы исходя из ситуации. *Полустандартизированное, фокусированное* интервью основано не только на строго необходимых, но и на возможных вопросах.

В зависимости от стадий исследования могут использоваться *предварительное интервью* (стадия пилотажного исследования), *основное интервью* (стадия сбора данных) и *контрольное интервью* (проверка спорных результатов и пополнение банка данных).

По количеству участников интервью подразделяются на индивидуальные (психолог и испытуемый), групповые (участвуют более двух человек) и массовые (от ста до нескольких тысяч опрашиваемых, обычно в социологии).

Психология обогащает фонд знаний с помощью объективных методов. Современная психология предъявляет к научному исследованию важное требование, которое состоит в том, что изучение психических фактов должно осуществляться с точки зрения *генетического (исторического) принципа*, сущность которого заключается в рассмотрении изучаемого психического явления как процесса. Исследователь должен стремиться восстановить все моменты развития последнего, увидеть и понять закономерности, причины смены ими друг друга, попытаться представить изучаемый факт в конкретной истории.

Место психологии в системе наук

Современная психология находится на стыке нескольких наук. Так, поведение и психику человека невозможно понять без знания его природной и социальной сущности. В связи с этим *психологическое знание* базируется на сведениях о биологии человека и о строении и функционировании его центральной нервной системы. Занимая промежуточное положение между общественными, естественными и техническими науками, будучи близкой к некоторым из них и разрабатывая совместно с рядом наук отдельные отрасли, психология тем не менее является самостоятельной наукой. Во всех своих отраслях она характеризуется специфическим предметом, теоретическими принципами и методами исследования.

Рассматривая место психологии среди других наук и ее взаимосвязи с ними, отметим, что в формировании высших психических функций человека решающую роль сыграли такие исторические достижения цивилизации, как орудия труда и знаковые системы. В связи с этим психология тесно связана с историей общества и историей культуры.

Углубленному пониманию психики человека как биосоциального существа способствует знание основ социологии. Данное положение подтверждается бурным развитием *социальной психологии*, объясняющей пути приобретения че-

ловеком психических свойств социально ориентированного поведения.

Многогранность психологических проблем, столь значимых не только для психологии, но и для смежных с нею наук, объясняется тем, что в центре внимания психологов всегда остается человек – главное действующее лицо мирового прогресса. Все науки и отрасли знаний имеют смысл и значение только в связи с тем, что они служат человеку, вооружают его, творятся им, возникают и развиваются как человеческая теория и практика. Все дальнейшее *развитие психологических знаний* мыслится как максимальное расширение связей психологии со смежными науками при сохранении ею самостоятельного предмета исследования.

Психология зародилась в недрах философии и находится в родственных отношениях с ней. Трудно изучать личность без опоры на философское учение о человеке, о специфике его бытия (индивидуального и общественного) и о природе человеческого сознания и деятельности.

История развития психологического знания и основные направления в психологии

Впервые представления о предмете психологии были сформулированы античными философами. В то время психология называлась наукой о душе.

Демокрит определял мир как движущуюся материю. По его мнению, все вещи состоят из бесчисленного множества движущихся в пустоте атомов. Демокрит отрицал бессмертие души. И наоборот, *Платон* утверждал, что истинным бытием обладают идеи, а материя – суть функция идеи. Рассуждая о бессмертии души, Платон понимал ее как особую сущность, не выводимую из материального, как невидимую часть некой мировой души.

Первый посвященный психологии трактат «О душе» принадлежит перу *Аристотеля*, в понимании которого это понятие не сводилось к уже известным тогда определениям Демокрита или Платона. Аристотель считал душу своего рода формой тела (наподобие отпечатка некоего предмета на воске). По мнению ученого, душа – это сущность живого тела, его наиболее важные функции.

В эпоху Средневековья в Европе установились христианские взгляды на душу, согласно которым изучение душев-

ной жизни должно быть подчинено задачам богословия, поскольку душа является божественным сверхъестественным началом. В этот период были постигнуты многие стороны душевной жизни личности, страждущей высшего смысла и нравственных абсолютов.

В XVII веке начинается новая эпоха в развитии психологического знания, характеризующаяся попытками осмыслить душевный мир человека с общефилософских умозрительных позиций.

Психология конца XIX века исходила из постулата *Декарта*, утверждавшего, что самое первое, что человек обнаруживает в себе, – это его собственное сознание. Существование сознания – главный и неоспоримый факт. Следовательно, основная задача психологии заключалась в анализе состояния и содержания сознания. Приняв идею Декарта за основу, «новая психология» рассматривала человеческое сознание как свой основной предмет.

В это время на первом месте для описания находилось не только «поле сознания», неоднородное по содержанию, содержащее ясную и отчетливую центральную область, но и «поле внимания» (иначе именуемое «фокус сознания»), за пределами которого находится неотчетливая, смутная область – «периферия сознания».

В. Джеймс ввел понятие «поток сознания», описывающее его движение, непрерывное изменение его содержаний и состояний. Невозможно остановить поток сознания, а минув-

шее состояние сознания никогда не повторяется снова. Впечатление об объекте внимания не может быть тождественным самому объекту.

В. Вундт обратил внимание на ритмичность сознания. При этом исследователь заметил, что ритм может быть организован произвольно и непроизвольно. К простейшим элементам сознания *В. Вундт* относил его объективные элементы (отдельные впечатления). Однако содержание сознания не исчерпывается этими элементами или их комбинациями. Кроме того, по мнению *В. Вундта*, в сознании присутствовали и субъективные элементы (чувства).

Со второй половины XIX века предпринимались попытки количественной оценки психологических явлений. Одна из первых таких попыток состояла в открытии и формулировке ряда законов, связывающих силу ощущений человека с выраженными в физических величинах стимулами, воздействующими на организм. Здесь можно назвать законы *П. Бюгера – Э. Вебера, М. Вебера – Г. Т. Фехнера, С. Стивенса*, основывавшиеся на использовании математических формул, с помощью которых отображались связи между физическими стимулами и ощущениями человека, а также абсолютный и относительный пороги ощущений. В XX веке использование математических моделей и расчетов получило широкое распространение в самых разных отраслях психологии.

К концу первой четверти XX столетия развитие психологии сознания по ряду причин замедлилось. Имеется в ви-

ду ограниченность исследований узким кругом явлений (содержание и состояние сознания), неоправданная сложность идеи разложения психики на простейшие элементы, ограниченность единственно возможного с точки зрения психологии сознания, метода интроспекции (рассуждение ограничено несколькими короткими предложениями, предмет психологии – фактом сознания, и т. п.).

В XIX веке эксперименты наиболее строгих интроспекционистов (*Э. Титченера* и его учеников) были направлены на выделение простейших элементов сознания (ощущений и элементарных чувств). В ответах испытуемых не должно было быть терминов, описывавших внешние объекты. Исследователей интересовали исключительно ощущения людей, которые вызывались этими объектами, и качества этих ощущений.

По мере расширения такого рода исследований стали вскрываться серьезные трудности и проблемы. Регулярное применение интроспекции выявило внечувственные, или безобразные, элементы сознания. В психологии назревал кризис. Во втором десятилетии XX века изменился предмет психологии, поскольку на место сознания пришло поведение человека и животных. Но и изучение сознания на этом не закончилось.

В период кризиса психологии начала XX века сформировались несколько влиятельных школ (направлений) психологической науки, такие как бихевиоризм, гештальтпсихоло-

гия и психоанализ.

Американский ученый *Д. Уотсон* заложил основы *бихевиоризма*. Он утверждал, что психология как наука должна заниматься поведением, а не сознанием или душевными явлениями, которые недоступны научному наблюдению. По мнению исследователя, бихевиоризм должен накопить наблюдения над поведением, чтобы появилась возможность прогнозировать реакцию человека на соответствующую ситуацию (стимул). Это означало, что поведение рассматривалось как результат научения или заученный «репертуар» навыков. Последователи *Д. Уотсона* выяснили, что прямая связь между стимулами и поведенческими реакциями отсутствует, что они опосредствованы «промежуточными переменными» – знаниями (контролирующим механизмом). В то же время бихевиоризм оказал благотворное влияние на целый ряд наук, таких как лингвистика, антропология, социология, кибернетика.

Гештальтпсихология возникла в Германии. *Т. Вертгеймер*, *В. Келер* и *К. Левин* выдвинули программу изучения психики с точки зрения целостных структур – *гештальтов*. Данное направление психологии выступило против ассоциативной психологии *В. Вундта* и *Э. Титченера*. Понятие о гештальте (от нем. *gestalt* – форма, образ) появилось в процессе изучения сенсорных образований, когда выявилась «первичность» их структуры по отношению к входящим в эти образования компонентам (ощущениям). Построение сложного

психического образа происходит с точки зрения гештальт-психологии в *инсайте* – особом психическом акте мгновенного «схватывания» отношений (структуры) в воспринимаемом поле. Положения гештальт психологии противопоставлены и бихевиоризму. В рамках гештальтпсихологии было разработано понятие психологического образа и создан системный подход к психическим явлениям.

Австрийский психиатр и психолог *З. Фрейд* заложил основы *психоанализа*. В начале пути исследователь пришел к выводу, что физиологический подход к психике недостаточен, и предложил свою систему анализа душевной жизни человека, названную им психоанализом. З. Фрейд выделял в психике три образования: «Я» (в сознательном), «Сверх – Я» и «Оно» (в бессознательном). В древнегреческой мифологии бог Эрос символизировал любовь, бог Танатос – смерть. «Оно», по мнению З. Фрейда, представляло собой движущую силу поведения, источник психической энергии, мощное мотивационное начало, поскольку являлось средоточием двух групп влечений: а) влечения к жизни (в том числе сексуальные влечения и влечения к самосохранению «Я»), б) влечение к смерти, к разрушению. «Я» – это вторичный, поверхностный слой душевного аппарата – сознание, основная функция которого состояла в том, чтобы соизмерять в интересах самосохранения вышеназванные влечения с требованиями враждебной индивидууму социальной сферы. Система требований «Я» к «Оно» образует «Сверх – Я» (внутрен-

ний «надзиратель», «критик»), формирующееся, как правило, бессознательно в процессе воспитания и проявляющееся в виде совести.

З. Фрейд принадлежит заслуга в обосновании таких важных тем в психологии, как защитные механизмы психики, влияние детских психических травм на поведение в зрелом возрасте, бессознательная мотивация, роль сексуальности в ней и др.

Последователи Фрейда *А. Адлер* и *К. Юнг* доказали, что психическое развитие личности определяется или чувством неполноценности и необходимостью компенсировать этот дефект, или коллективным бессознательным (архетипами), вобравшим в себя общечеловеческий опыт (а не сексуальными влечениями, как настаивал З. Фрейд).

Неофрейдисты *К. Хорни*, *Г. Салливен* и *Э. Фромм* попытались связать природу бессознательного ядра психики человека с социальными условиями его жизни. По мнению *К. Хорни*, человеком движут приобретенные стремления к безопасности и самореализации, а не только биологически предопределенные бессознательные побуждения. С точки зрения *Г. Салливена*, им управляют также образы себя и других, сложившиеся в раннем детстве. *Э. Фромм* настаивал на том, что человек подвержен в своем поведении влиянию социоэкономической структуры общества.

Основоположник отечественной психологии *И. М. Сеченов* в книге «Рефлексы головного мозга» предложил физио-

логическую трактовку основных психологических процессов. Он выяснил, что схема психологических процессов во многом сходна с рефлексам. Они начинаются во внешнем воздействии, продолжаются центральной нервной деятельностью и заканчиваются ответной деятельностью – движением, поступком, речью. Из этой трактовки психических процессов И. М. Сеченов попытался извлечь психологию человека, но исследователь недооценил специфику психической реальности и не учел роль культурно-исторических факторов в становлении и развитии психики человека.

Огромный вклад в развитие отечественной психологии внесли Г. И. Челпанов, В. М. Бехтерев и И. П. Павлов. Главная заслуга *Г. И. Челпанова* состоит в создании в России психологического института. *В. М. Бехтерев* развивал экспериментальное направление в психологии с использованием объективных методов исследования.

И. П. Павлов посвятил себя изучению условно-рефлекторных связей в деятельности организма. Под влиянием его работ изменилось понимание физиологических основ психической деятельности. В то же время у И. П. Павлова не было собственной психологической концепции.

К основным направлениям психологической науки следует отнести социальную и педагогическую психологию, а также возрастную, инженерную психологию, психологию труда, клиническую психологию, психофизиологию и дифференциальную психологию.

Социальная психология обращена к изучению социально-психологических проявлений личности человека, анализирует его взаимоотношения с людьми, с группой, психологическую совместимость людей и пр.

Педагогическая психология направлена на исследование закономерностей развития личности в образовательном процессе.

Закономерностями развития нормального здорового человека, психологическими особенностями и закономерностями, присущими каждому возрастному периоду – от младенчества до старости – занимается *возрастная психология*.

В психологической науке выделяется и ряд отраслей, изучающих психологические проблемы конкретных видов деятельности человека.

Психология труда рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека.

Инженерная психология изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники.

Авиационная и космическая психология анализируют психологические особенности деятельности летчика или космонавта.

Медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии.

Клиническая психология исследует проявление и причины разнообразных нарушений в психике и поведении чело-

века. Входящая в нее *патопсихология* изучает отклонения в развитии психики и распад психики при различных формах мозговой патологии.

Психофизиология исследует физиологические основы психической деятельности.

Предмет *дифференциальной психологии* – индивидуальные различия в психике людей.

Юридическая психология изучает психологические особенности юридической деятельности (например, психические проблемы формирования личности преступника).

Список можно продолжить: *военная психология, психология рекламы, психология религии, экологическая психология, психология перевода*.

К *прикладным областям психологии (практической психологии)* относят клиническую психологию, школьную психологию, промышленную психологию, педагогическую психологию, эргономическую психологию и психологическое консультирование.

Индивид, личность, субъект и индивидуальность

В психологии выделяются несколько понятий, характеризующих духовный мир человека, его ценности, самосознание, мировоззрение и т. д.

Индивид – это единичный представитель вида *Homo sapiens*. Как индивиды люди отличаются друг от друга не только морфологическими особенностями (например, рост, телесная конституция или цвет глаз), но и психологическими свойствами (способности, темперамент, эмоциональность). Понятие «индивид» неоднозначно. Известно несколько подходов к его трактовке.

Индивид (от лат. *individuum* – неделимое) – 1) единичное природное существо человек, продукт филогенетического и онтогенетического развития, единства врожденного и приобретенного, носитель индивидуально-своеобразных черт (в том числе задатков – как врожденных анатомо-физиологических особенностей нервной системы, мозга, составляющих природную основу развития способностей, влечения – как психического состояния, выражающего недифференцированную, неосознанную или недостаточно осознанную потребность субъекта и т. д.); 2) отдельный представитель человеческой общности, социальное существо, выходящее за рамки своей природной (биологической) ограниченно-

сти, использующее орудия, знаки (предмет – или явление, – служащий представителем другого предмета, явления, процесса) и через них овладевающее собственным поведением (присущее живым существам взаимодействие с окружающей средой, опосредствованное их внешней двигательной и внутренней психической активностью) и психическими процессами (например, высшими психическими функциями являются сложные, прижизненно формирующиеся системные психические процессы, социальные по своему происхождению; сознание – это высший уровень психического отражения и саморегуляции, присущий только человеку как общественно-историческому существу; эмпирически сознание может выступать как непрерывно меняющаяся совокупность чувственных и умственных образов, непосредственно предстающих перед субъектом в его «внутреннем опыте» и превосходящих его практическую деятельность).

Важнейшей характеристикой индивида является его способность преодолевать заложенную биологическую ограниченность и при этом осознанно управлять собственной поведенческой активностью, контролируя все важнейшие психологические процессы. Оба значения термина «индивид» взаимосвязаны и описывают человека с точки зрения его отдельности и обособленности.

К наиболее общим, позволяющим называть человека индивидом характеристикам относятся целостность его психофизиологической организации, устойчивость во взаимодей-

ствии с окружающим миром и активность.

1. *Целостность* позволяет увидеть системный характер связей между многообразными функциями и механизмами, реализующими жизненные отношения индивида.

2. *Устойчивость* означает сохранность основных отношений индивида к действительности и предполагает наличие у него пластичности, гибкости и вариативности.

3. *Активность* индивида не только обеспечивает его способность к самоизменению, но и диалектически сочетает зависимость от ситуации с преодолением ее непосредственных воздействий (А. Г. Асмолов).

Понятие «индивид» может употребляться в содержательной связке с понятием «личность». Соотношение индивидуальности и личности определяется тем, что они представляют собой два способа бытия человека, два его различных определения. Несовпадение этих понятий проявляется, в частности, в существовании двух отличных друг от друга процессов становления личности и индивидуальности.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.