**ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИИ И ИХ ПРЕДСТАВИТЕЛИ:**

**1.КЛАССИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ.**Психоанализ – одно из известнейших направлений в психологии, родоначальником которого стал **Зигмунд Фрейд (1856-1939).**Фрейд полагал, что сознание неотделимо от глубинных уровней психической активности, не изучив которую невозможно понять природу человека. Термин «психоанализ» имеет три значения:-теория личности и психопатологии;-метод терапии личностных расстройств;

-метод изучения неосознанных мыслей и чувств индивидуума.В психической активности человека Фрейд выделял три взаимосвязанных уровня: сознание, предсознательное и бессознательное. Сознательноесостояние- это только одно состояние психики. Уровень сознания состоит из ощущений и переживаний, которые мы осознаем в данный момент времени. Предсознание – это память, ресурс информации. Бессознательное является источником инстинктивного заряда, придающего мотивационную силу человеческому поведению.Согласно теории Фрейда, мотивация человека основана на энергии возбуждения, производимого телесными потребностями.Фрейд выделяет две основные группы инстинктов:инстинкты жизни (Эрос) – включают в себя все силы, служащие цели поддержания жизненно важных процессов и обеспечивающие размножение вида. Наиболее существенными Фрейд считает сексуальные инстинкты. Энергию сексуального инстинкта получила название - либидо; инстинкты смерти (Танатос) – лежат в основе всех проявлений жестокости агрессии, самоагрессии, самоубийств, убийств. Влечение к смерти оказывается, согласно Фрейду, даже более древним и глубоким, чем влечение к жизни. Жизнь может быть понята как замедленный путь к смерти.Фрейд выделяет три основных компонента: Ид, Эго, Суперэго. Ид, Эго и Суперэго частично сознательны, частично бессознательны.Ид подчиняется принципу удовольствия и изначально иррационально и аморально. **Эго** (лат. «я») - это компонент психического аппарата, ответственный за принятие решений. **Суперэго** - последний компонент развивающейся личности, представляющий интернализированную версию общественных норм и стандартов поведения.

Фактором, определяющим развитие человека, является сексуальный инстинкт, прогрессирующий от одной эрогенной зоны к другой в течение жизни. Фрейд выделяет 4 психосексуальные стадии развития и латентный период: оральная (0-18 мес.)- ребенок получает удовольствие через сосание, поэтому полость рта становится главным сосредоточием активности и интереса; анальная (18мес.-3г.)- в течение этого периода дети получают значительное удовольствие от задержания и выталкивания фекалий; фаллическая (3-6 лет)- интересы ребенка сдвигаются в область гениталий; генитальная стадия - соответствует периоду полового созревания - восстанавливается сексуальные и агрессивные побуждения, интерес к противоположному полу. Фрейд полагал, что основная задача психоаналитической терапии заключается в том, чтобы столкнуть лицом к лицу пациента с его проблемами, чтобы пациент осознал их и начал контролировать, а значит руководить собственной жизнью.

**К.Юнг**.На примере фантазий молодой женщины на ранней стадии шизофрении Юнг раскрыл символическое содержание бессознательного с помощью ряда исторических и мифологических параллелей. Юнг назвал свой подход аналитической психологией (противопоставив его "психоанализу" Фрейда и "индивидуальной психологии" Адлера).Наиболее известным вкладом Юнга в психологию считаются описанные им два основных типа Эго-направленности, или жизненных установок индивидуума: **экстраверсия и интроверсия** (Юнг К.,1992).

Позже Юнг расширяет свою типологию, включив в нее **четыре** **психологические функции (**мышление, ощущение, чувство и интуиция).

Ощущение и интуицию он назвал иррациональными, потому что они просто пассивно «схватывают», регистрируют события. Ощущение представляет собой непосредственное, безоценочное реалистическое восприятие внешнего мира. Ощущающий тип особо проницателен в отношении вкуса, запаха и т.д. Интуиция характеризуется неосознанным восприятием реального мира. Интуитивный тип полагается на предчувствия и догадки.Две эго-ориентации и четыре психологические функции, взаимодействуя, создают восемь различных типов личности.Хотя главным содержанием души Юнг считал ее бессознательные структуры, он не только не отрицал возможность их осознания, но и считал этот процесс одним из важнейших в личностном росте чело века. Один из вариантов такого осознания себя психотерапия, и врач-психотерапевт является помощником пациента, помогая ему понять себя, вернуть себе целостность.

**Альфред Адлер (1870-1937).**В отличие от Фрейда, Адлер не считал, что причины психической болезни следует искать в какой-то сексуальной травме, полученной в раннем детстве, оспаривал он и его метод интерпретации сновидений. Адлер подчеркивал целостность и уникальность человеческой личности. В противовес Фрейду, придававшему особое значение событиям прошлого опыта, Адлер утверждал, что вся динамика психологической жизни личности подчинена достижению его целей — сознательных или неосознаваемых. Главной движущей силой, данной человеку от рождения, Адлер считал агрессивное стремление к превосходству над другими, неосуществимое у слабого и беспомощного ребенка и вызывающее чувство неполноценности, которое требует компенсации. Отсутствие компенсации обусловливает формирование комплекса неполноценности и является одной из причин серьезных психологических проблем (неврозов). Реакцией на чувство неполноценности является  т. н. "маскулинный протест". Развитие личности обусловлено творческой силой Я как источника сознательного активного построения человеком собственной жизни и наделения ее смыслом.Делом всей жизни А.Адлера стало создание индивидуальной теории личности. По мнению Братченко С.Л., в теории Адлера можно выделить следующие основные моменты: **1.Индивидуум как единое и самосогласующееся целое**. **2. Индивидуум как творческое и самоопределяющееся целое.** **3. Социальная принадлежность индивидуума.4. Индивидуальная субъективность. 5. Чувство неполноценности и компенсация.** Одним из главных качеств личности, которое помогает ей устоять в жизненных невзгодах, преодолеть трудности и достичь совершенства, является умение сотрудничать с другими. Адлер писал, что если человек умеет сотрудничать, он никогда не станет невротиком, в то время как недостаток кооперации является корнем всех невротических и плохо приспособленных стилей жизни.

**2.НЕОФРЕЙДИЗМ.** Представители неофрейдизма: **К. Хорни, Г. Салливан, Э. Фромм, Э. Эриксон.**Толчком к формированию социокультурного взгляда на личность послужили три основных соображения **Хорни:** она отвергала высказывания Фрейда относительно женщин, и особенно его утверждение о том, что их биологическая природа предопределяет зависть к пенису.она была убеждена в том, что социокультурные условия оказывают огромное влияние на развитие и функционирование индивидуума.клинические наблюдения за пациентами показали поразительные различия в их личной динамике, что являлось подтверждением влияния культурных факторов.

Согласно убеждениям Хорни, решающим фактором в развитии личности являются социальные отношения между ребенком и родителями.

Чтобы справиться с чувствами недостаточной безопасности, беспомощности, враждебности, присущими базальной тревоге, ребенок часто вынужден прибегать к различным защитным стратегиям, которые получили название - **невротические потребности.** Хорни их выделяет десять:

в любви и одобрении - ненасытное стремление быть любимым, быть объектом восхищения; в руководящем партнере - чрезмерная зависимость от других и боязнь получить отказ или остаться в одиночестве; в четких ограничениях - первостепенное значение имеют установленный порядок и ограничения;во власти - доминирование, контроль над другими;в эксплуатации других - боязнь быть использованным другим;

* + в общественном признании - желание быть объектом восхищения;в восхищении собой - стремление создать приукрашенный образ себя;
  + в честолюбии - сильное стремление быть самым лучшим; в самодостаточности и независимости - избегание любых отношений, предполагающих взятие на себя каких либо обязательств; в безупречности и неопровержимости- попытки быть морально непогрешимым и безупречным во всех отношениях.К. Хорни утверждала, что эти потребности присутствуют у всех людей. Но невротик использует их негибко, он полагается только на одну. Здоровый человек легко меняет одну на другую в зависимости от ситуации.

Хорни не соглашалась почти ни с одним утверждением Фрейда в отношении женщин. Она отвергала взгляд, согласно которому женщины завидуют пенису и упрекают мать за то, что у них нет такого органа. Она настойчиво утверждала, что женщины часто чувствуют себя неполноценными по сравнению с мужчинами, потому что их жизнь основывается на экономической, политической и психосоциальной зависимости от мужчин. «В желании быть мужчиной может выражаться проявление желания обладать всеми теми качествами и привилегиями, которые наша культура считает маскулинными - такими, как сила, смелость, независимость, успех, сексуальная свобода, право выбирать партнера» (Хорни К., 1993).

Идеи К. Хорни, подчеркивающие значение культуры и половых ролей, хорошо согласуются сегодняшним феминистским мировоззрением.

**Эрик Эриксон (1902-1994) .**Теории Фрейда, который подразделял психологическое развитие на пять этапов, Эриксон противопоставил свою схему, состоявшую из восьми этапов. Эриксон переименовал т.наз. «генитальную стадию» в «юность» и добавил ещё три стадии взрослого состояния.

Эриксону также принадлежит концепция «эго-психологии», подчёркивающая роль Эго как чего-то большего, чем «служанки Ида» (в представлениях фрейдистов). По Эриксону, именно Эго отвечает за организацию жизни, за обеспечение гармонии с физическим и социальным окружением, за здоровый личностный рост; оно является источником уверенности в себе и собственной идентичности.В книге «Детство и общество» Эриксон разделил жизнь человека на 8 отдельных психосоциальных стадий развития Эго:

1. Младенчество (0-1 год): базальное доверие – базальное недоверие.

2)Раннеедетство (1 - 3 г.): автономия – стыд и сомнения

3)Возраст игры (3 - 6 лет): инициативность – вина.

4)Школьный возраст (6 - 12 лет): трудолюбие – неполноценность

5)Юность (12 - 19 лет): эго-идентичность – ролевое смешение

6)Ранняя зрелость (20 - 25): интимность – изоляция.

7)Средняя зрелость (26 - 64): продуктивность – инертность.

8)Поздняя зрелость (65 лет - …): эго-интеграция – отчаяние

**Эрих Фромм (1900-1980)**Основные работы: «Бегство от свободы» (1941), «Сказки, мифы и сновидения» (1951), «Здоровое общество» (1955), «Искусство любить» (1956), «Современный человек и его будущее» (1959), «Освобождаясь от плена иллюзий» (1962), «Душа человека» (1964), «Анатомия человеческой деструктивности» (1973), «Иметь или быть» (1976) Его теория получила название - **гуманистическая теория личности**.

Фромм пришел к выводу, что движущими силами развития личности являются две врожденные бессознательные потребности, находящиеся в состоянии антагонизма: потребность в укоренении и потребность в индивидуализации. Если потребность в укоренении заставляет человека стремиться к обществу, соотносить себя с другими его членами, стремиться к общей с ними системе ориентиров, идеалов и убеждений, то потребность в индивидуализации, напротив, толкает к изоляции от других, к свободе от давления и требований общества. Эти две потребности являются причиной внутренних противоречий, конфликта мотивов у человека, который всегда тщетно стремится каким-то образом соединить эти противоположные тенденции в своей жизни. Фромм выделяет: **Механизмы бегства, Позитивная свобода, Экзистенциальные потребности, Социальные типы характера** Работы Фромма заложили основы направления, одно время популярного в западной психологии и получившего название "фрейдо-марксизм". Однако главное значение его работ в том, что они, оставаясь в русле основных положений психоанализа, отвечали и на новые, возникшие уже во второй половине XX века вопросы, соединяя идеи Фрейда и с Адлером, и с гуманистической психологией. По пытки на языке психоанализа отказать противоречивость позиции человека в его общении с окружающими, роль общества в развитии личности имели большое значение не только для психологии, но и для смежных наук – истории, социологии, философии, педагогики.

**3. Бихевиоризм и необихевиоризм.** Бихевиоризм (от англ. behavior – поведение) – направление в психологии 20 века, радикально преобразовавшее всю систему представлений о психике.

Одним из пионеров бихевиористского движения был **Эдвард Торндайк** (1874-1949). Сам себя называл не бихевиористом, а «коннексионистом» (от англ. «коннексия» - связь). Изучал взаимосвязь между поведением и внешней средой. Он выделяет несколько законов научения:

1. Закон упражнения. Согласно этому закону реакция на ситуацию связывается с этой ситуацией пропорционально частоте, силе и длительности повторения связей.
2. Закон готовности: упражнения изменяют готовность организма к проведению нервных импульсов.
3. Закон ассоциативного сдвига: если при одновременном появлении двух раздражителей один из них вызывает реакцию, то и другой приобретает способность вызывать ту же самую реакцию.

Теоретическим лидером бихевиоризма стал

**Джон Уотсон.** Работы Уотсона показали, что в психике практически нет врожденных поведенческих актов, кроме нескольких инстинктивных движений (сосательное, хватательное и т.д.). На этих нескольких рефлексах и выстраивается все содержание психической жизни. Таким образом, формирование психики, содержания сознания происходит в процессе жизни человека под влиянием той информации о стимулах и наиболее адекватных реакциях на них, которые поставляет среда. При этом из всех возможных реакций отбираются и закрепляются те, которые способствуют лучшей адаптации, приспособлению к среде.Согласно Уотсону, манипулируя внешними раздражителями, можно «изготовить» человека любого склада, с любым поведением. Он отрицал значение не только прирожденных свойств, но и собственных убеждений личности, ее установок и отношений. Утверждал, что из любого ребенка можно сделать врача, юриста, … , нищего, вора.

Принцип управления поведением получил в американской психологии после работ Уотсона широкую популярность. Заслуга Уотсона в том, что он расширил сферу психического, включив в нее телесные действия животных и человека.

## 4.Необихевиоризм и другие модификации объективной психологии. Джулиан Роттер (1916 г.)

В центре внимания **теории социального научения** Роттера лежит прогноз поведения человека в сложных ситуациях.Как отмечают Хьелл и Зиглер Д., Роттер ввел 4 переменные:

1. Потенциал поведения.

Утверждал, что ключ к предсказанию того, что человек будет делать в данной ситуации, лежит в понимании потенциала поведения. Под этим термином понимается вероятность данного поведения, встречающегося в какой-то ситуации или ситуациях в связи с каким-то одним или несколькими подкреплениями. 2.Ожидание – относится к субъективной вероятности того, что определенное подкрепление будет иметь место в результате специфического поведения. Если в прошлом люди за поведение в данной ситуации получали подкрепление, они чаще всего повторяют это поведение.

3.Ценность подкрепления – это степень, с которой мы при равной вероятности получения подкреплений предпочитаем одно подкрепление другому. Ценность различных подкреплений основана на нашем предыдущем опыте.

4.Психологическая ситуация.Психологические ситуации таковы, утверждал Роттер, какими их представляет наблюдатель. Если данные обстоятельства окружения воспринимаются человеком определенным образом, то для него эта ситуация будет именно такой, независимо от того, насколько странным покажется его трактовка другим. Роттер выводит основную формулу прогноза поведения: для того, чтобы предсказать потенциал данного поведения в специфической ситуации, нам следует использовать две переменные: ожидание и ценность подкрепления.

### Альберт Бандура (1925 - 1988 )

Сегодня Бандура – ведущий социально-когнитивный теоретик, признанный пионер модификации поведения и ведущий авторитет в том, что касается агрессивности и полоролевого развития (Хьелл Л., Зиглер Д.,1997). Он по праву считается родоначальником **социально-когнитивной теории личности**.

С точки зрения Бандуры, люди не управляются интрапсихическими силами, и не реагируют на окружение. Причины функционирования человека нужно понимать в терминах непрерывного взаимодействия поведения, познавательной сферы и окружения (Ждан А.Н.,1990).

Хотя на поведение влияет окружение, оно также частично является продуктом деятельности человека, т. е. люди могут оказывать какое-то влияние на свое собственное поведение.

Поведение, утверждал Бандура, регулируется ожидаемыми последствиями.Бандура уделял особое внимание исследованию подражания. Он обнаружил, что в качестве моделей для подражания выбирают людей своего пола и примерно того же возраста, которые с успехом решают проблемы, аналогичные тем, что встают перед самим субъектом. Большое распространение имеет подражание людям, занимающим высокое положение. При этом более доступным, т.е. более простым, образцам, а также тем, с которыми субъект непосредственно контактирует, подражают чаще.

### Беррес Фредерик Скиннер (1904-1990)

Скиннер создал **теорию оперантного научения**. Стремясь переработать классический бихевиоризм, он исходил прежде всего из необходимости систематического подхода к пониманию человеческого поведения. При этом он считал необходимым исключить из исследования все фикции, к которым прибегают психологи для объяснения того, чего они не понимают. К таким фикциям Скиннер относит многие понятия психологии личности, например: самость, автономию, свободу, творчество. С его точки зрения, нельзя говорить о реальной свободе человека, так как он никогда сам не управляет своим поведением, которое детерминировано внешней средой.

Скиннер полагал, что абстрактные теории не обязательны и ими можно пренебречь в пользу подхода, основанного на изучении влияния окружающей среды на поведение индивида.

Основные идеи:

1. **Личность с точки зрения бихевиориста**.

В поведенческом анализе личность рассматривается как организм, который обладает приобретенным набором поведенческих реакций. Никто другой, если у человека нет идентичного близнеца, не обладает его генетическими данными, и никто другой не имеет такого же личного прошлого, которое присуще только ему. Следовательно, никто другой не ведет себя таким же образом. Скиннер делает упор на интенсивном анализе характерных особенностей прошлого опыта человека и уникальных врожденных способностей.

1. **Режимы подкрепления**.
2. **Условное подкрепление**.
3. **Контроль поведения посредством аверсивных стимулов**.

# 5.Когнитивное направление в психологии

У этого направления нет единой теории, единого автора, это сумма подходов. Когнитивная психология пытается объяснить поведение и психическую жизнь человека исходя из когнитивных структур (Братченко С.Л.,1994). Главным принципом, на основании которого рассматривается когнитивная система человека, является аналогия с компьютером, т.е. психика трактуется как система, предназначенная для переработки информации. Человек в этом мире живет так, как он его видит и понимает. Взгляды и представления человека играют ведущую роль в его жизни. Стимул вызывает реакцию не прямо, а через переживания, взгляды и представления самой личности.

Специфика направления состоит в том, что когнитивисты считают, будто когнитивные процессы и структуры обладают мотивирующей силой. Они создали модель «человека когнитивного», который:

1. обладает способностью к восприятию и к переработке информации;
2. человек в своем поведении руководствуется когнитивными образами;
3. человек стремится к достижению определенной цельности, непротиворечивости, логичности, внутренней связности.

Источниками развития когнитивного направления в психологии стали: бихевиоризм, гештальтпсихология, теория поля **Курта Левина** и др.

**Келли** предположил, что все конструкты характеризуются определенными свойствами:

1. диапазон применимости - включает в себя все события, при которых конструкт применим;
2. фокус применимости - всегда специфичен для человека, применяющего его.
3. проницаемость – непроницаемость: проницаемый конструкт допускает в свой диапазон применимости элементы, которые не были еще истолкованы в его границах.

Личность, по представлению Келли, есть абстракция, созданная персонологами из психических процессов, которые они наблюдают или подразумевают в других. Считает, что личность представляет организованную систему более или менее важных конструктов; человек использует личностные конструкты, чтобы интерпретировать мир переживаний и предвидеть будущие события.

## Жан Жак Пиаже (1896-1980)

Основные вопросы, которыми занимался Ж.Пиаже:

1. интеллект и его развитие;
2. психология ребенка;
3. занимался в сфере педагогической психологии;
4. создал свой вариант теории познания.

Он считал, что любовь к «мышлению» и «познанию» - является основным способом взаимодействия человека со средой. Цель любого человека - адаптация к среде, к окружающему миру. Психика - основной инструмент, с помощью которого человек адаптируется.

Адаптация состоит из двух составляющих:

1. ассимиляция- процесс включения нового в уже имеющуюся структуру;
2. аккомодация- процесс изменения имеющегося под воздействием чего-то нового.

Пиаже подчеркивал, что в состоянии познания человек активен и влияет на объект познания в двух аспектах:

- человек должен осуществить какую-то активность, чтобы это воздействие состоялось;

- что и как будет воспринято, зависит от индивидуальных особенностей человека.

Свою теорию развития детского мышления Пиаже построил на основе логики и биологии. Он исходил из идеи о том, что основой психического развития является развитие интеллекта. Этапы психического развития - это этапы развития интеллекта, через которые постепенно проходит ребенок в формировании все более адекватной схемы ситуации. Основой этой схемы как раз и служит логическое мышление.

Пиаже выделяет 4 основные стадии интеллектуального развития:

1. стадия сенсомоторного интеллекта (до 2х лет)- ребенок мыслит с игрушками;
2. стадия дооператорного интеллекта (до 6-7 лет), т. е. у детей начинают формироваться внутренние мыслительные операции, но они еще несовершенны, необратимы.
3. стадия конкретных операций (до 10-11 лет)- ребенок способен осуществлять мыслительные операции в уме, но с опорой на наглядность;
4. стадия формальных операций (14-15 лет). К подростковому возрасту у ребенка формируется конкретное и абстрактное логическое мышление.
5. Пиаже сделал открытия, имевшие огромное значение для понимания психического развития детей, формирования их интеллекта. Это прежде всего открытие таких особенностей детского мышления, как эгоцентризм (неумение встать на чужую точку зрения), синкретизм (нерасчлененность детского мышления), трансдукция (переход от частного к частному, минуя общее), артифициализм (искусственность, созданность мира), анимизм (одушевленность), нечувствительность к противоречиям.

Наиболее значимыми были его эксперименты по исследованию эгоцентризма.

# 6. Гештальтпсихология и гештальт-терапия

Представители гештальтпсихологии: Макс Вертгеймер (1880-1943), Вольфганг Кёллер (1887-1967), Курт Коффка (1886-1941) - стали ядром новой научной школы.

Гештальтпсихология исследовала целостные структуры, из которых состоит психическое поле, разрабатывая новые экспериментальные методы. Таким образом, в отличие от других психологических направлений (психоанализа, бихевиоризма), кардинально пересмотревших предмет психологии, представители гештальтпсихологии по-прежнему считали, что предметом психологической науки является исследование содержания психики, познавательных процессов, а также структуры и динамики развития личности.

Для гештальтпсихологии характерно видение живой психики, целостной, реальной. В психике есть элементы, структуры, но они вторичны по отношению к свойствам и качествам целого. Главная задача- изучение свойств целого.

Гештальтпсихологи открыли множество законов:

1. «фигура и фон» - человек, в соответствии со своими проблемами, видит то или иное;
2. закон транспозиции - в соответствии с которым человек реагирует не на отдельные раздражители, а на соотношение между ними;
3. закон константности восприятия - целостное восприятие, независимо от деталей.

## Макс Вертгеймер (1880-1943)

Первые исследования Вертгеймера посвящены экспериментальному исследованию зрительного восприятия. С помощью тахистоскопа он экспонировал с различной скоростью один за другим два раздражителя (линии или кривые). Когда интервал между предъявлениями был относительно большой, испытуемые воспринимали раздражители последовательно, а при очень коротком интервале раздражители воспринимались как появившиеся одновременно.

## Курт Коффка (1886-1941)

Изучением развития восприятия занимался главным образом К.Коффка (1886-1941), который стремился соединить генетическую психологию с гештальтпсихологией.

Исследования развития восприятия у детей, которые проводились в лаборатории Коффки, показали, что ребенок рождается с набором смутных и не очень адекватных образов внешнего мира. Постепенно в течение жизни эти образы дифференцируются и становятся все более точными. Так, при рождении у детей есть смутный образ человека, в гештальт которого входят его голос, лицо, волосы, характерные движения. Поэтому маленький ребенок (одного-двух месяцев) может не узнать даже близкого взрослого, если он резко поменяет прическу или сменит привычную одежду на совершенно незнакомую. Однако уже к концу первого полугодия этот смутный образ дробится, превращаясь в ряд четких образов: образ лица, в котором выделяются как отдельные гештальты глаза, рот, волосы, появляются и образы голоса, тела и т. п.

## Вольфганг Кёллер (1887-1967)

Первые работы Кёллера, посвященные исследованию интеллекта шимпанзе, привели его к наиболее значимому открытию - открытию инсайта (озарения). Исходя из того, что интеллектуальное поведение направлено на решение проблемы. Кёллерсоздавал такие ситуации, в которых подопытное животное для достижения цели должно было найти обходные пути. Операции, которые совершали обезьяны для решения поставленной задачи, были названы двухфазными, так как состояли из двух частей. В первой части обезьяне нужно было при помощи одного орудия получить другое, которое было необходимо для решения проблемы (например, при помощи короткой палки, которая находилась в клетке, получить длинную, находящуюся на некотором расстоянии от клетки). Во второй части полученное орудие использовалось для достижения искомой цели, например для получения банана, находящегося далеко от обезьяны.

Дальнейшие исследования Кёллерабыли связаны с проблемой изоморфизма. Изучая детерминанты, лежащие в основе инсайта, он пришел к выводу о необходимости анализа физических и физико-химических процессов, происходящих в коре головного мозга. В 1920 г. появилась его работа «Физические гештальты в покое и стационарном состоянии», в которой изложены основные идеи изоморфизма, т. е. идеи подобия двух или нескольких систем, например подобия топографической карты рельефу местности, на ней отраженному.

# 7. Гуманистическая психология

Отличительные черты гуманистического направления (по С.Л.Братченко):

1. понимание сущности человека как личностного потенциала;
2. личностный рост- главная цель психологии, главный критерий работы психолога;
3. основной предмет психологии - собственно человеческие проявления (свобода, любовь, ответственность);
4. попытка опереться на гуманитарную методологию;
5. отказ от принципа равновесия и переход на позиции принципа развития и саморазвития.

## Гордон Олпорт (1897-1967)

Олпорт является одним из основоположников гуманизма и создателем **диспозициональной теории личности**. Он возражал и против переноса симптомов, наблюдаемых у больных людей, невротиков, на психику здорового человека. Хотя он и начинал свою карьеру как врач-психотерапевт, но очень быстро отошел от врачебной практики, сосредоточившись на экспериментальных исследованиях здоровых людей. Олпорт также считал необходимым не просто собирать и описывать наблюдаемые факты, как это практиковалось в бихевиоризме, но систематизировать и объяснять их.Он выделяет:Понятие «проприум» Проприум представляет собой позитивное, творческое стремление к росту и развивающееся свойство человеческой природы; охватывает все аспекты личности, способствует формированию чувства внутреннего единства. Речь идет о такой части субъективного опыта, как «мое»- это не что иное, как самость.Олпорт выделил 7 аспектов самости, участвующих в развитии проприума с детства до зрелости, их он назвал проприатические функции:

1. ощущение своего тела (1 г. ж.);ощущение самоидентичности (непрерывно развивается до тех пор, пока не стабилизируется в зрелости);чувство самоуважения (3-5 л.);расширение самости (4-6 л.);образ себя (5-6 л.);рациональное управление самим собой (6-12 л.);
2. проприативное стремление.

**Олпорт** предлагает еще один аспект- познание самого себя. Этот аспект стоит над всеми остальными и синтезирует их.Функциональная автономия

Это процесс, посредством которого некая данная форма поведения становится итогом или целью как таковой, несмотря на то, что первоначально она могла быть принята человеком по иной причине. То, что первоначально было средством достижения цели, становится самой целью. **Олпорт** выделяет 2 типа **функциональной автономии**: устойчивая – явная склонность людей к удовлетворению своих потребностей известным и привычным образом;

1. собственная – относится к приобретенным интересам человека, его ценностям, установкам и намерениям. Это главная система мотивации.**Взгляд на психическое развитие**

**Выделяет 3 основных периода:**А) младенчество. Поведение младенца определяется 3 факторами: наследственность, базовые примитивные инстинкты, рефлексы.Б) детство. Появляются новые механизмы: подражание, обучение, созревание психических функций.

В) зрелая личность. **Олпорт** полагал, что созревание человека – это непрерывный, продолжающийся всю жизнь процесс становления.

Зрелый человек характеризуется 6 чертами:

1. имеет широкие границы «Я»;
2. способен к теплым, сердечным социальным отношениям;
3. демонстрирует эмоциональную неозабоченность и самоприятие;
4. восприятие, опыт и притязания реалистичны;
5. способен к самопознанию, имеет чувство юмора;
6. обладает цельной жизненной философией.

Таким образом, **Олпорт** сформулировал основные положения нового направления - гуманистической школы психологии личности, которая представляет собой в настоящее время одну из наиболее значительных психологических школ.

## Абрахам Маслоу (1908-1970)

По праву Маслоу считают основоположником гуманистического направления. Именно им были разработаны важнейшие теоретические положения этого направления - о самоактуализации, видах потребностей и механизмах развития личности.

Утверждал, что ни один из психологических подходов, применявшихся для изучения поведения, не придавал должного значения функционированию здорового человека, его образу жизни или жизненным целям. Чтобы исправить этот недостаток, Маслоу сконцентрировал внимание на психически **здоровом человеке.**

В отличие от психоаналитиков, которые исследовали главным образом отклоняющееся поведение, Маслоу считал, что исследовать человеческую природу необходимо, «изучая ее лучших представителей, а не каталогизируя трудности и ошибки средних или невротических индивидуумо **Маслоу** считал, что исследовать человеческую природу необходимо, исследования привели его к мысли о том, что существует определенная иерархия потребностей человека, которая выглядит следующим образом: физиологические; потребности безопасности и защиты; потребность принадлежности и любви; потребность самоуважения; потребность самоактуализации.В дальнейшем, в дополнение к иерархической концепции мотивации, Маслоу выделил 2 глобальные категории мотивов человека:- дефицитарные мотивы нацелены на изменение существующих условий, которые воспринимаются как неприятные, фрустрирующие или вызывающие напряжение.-мотивы роста имеют отдаленные цели, связанные со стремлением актуализировать наш потенциал.Достигшие же вершин самоактуализации характеризуются следущими чертами:более эффективное восприятие реальности;

приятие себя, других и природы;непосредственность, простота и естественность;центрированность на проблеме;независимость: потребность в уединении;автономия: независимость от культуры и окружения;свежесть восприятия;вершинные переживания;общественный интерес;

глубокие межличностные отношения;демократичный характер и др.

### Гуманистическая теория личности

**По праву Маслоу** считают основоположником гуманистического направления. Именно им были разработаны важнейшие теоретические положения этого направления - о самоактуализации, видах потребностей и механизмах развития личности.

Утверждал, что ни один из психологических подходов, применявшихся для изучения поведения, не придавал должного значения функционированию здорового человека, его образу жизни или жизненным целям. Чтобы исправить этот недостаток, Маслоу сконцентрировал внимание на психически **здоровом человеке.**

**Карл Роджерс (1902-1987)**

К.Роджерс - создатель **феноменологической теории личности**. По мнению К.Роджерса, человек – активное существо, ориентированное на отдельные цели и способы вести себя к ним, а не создание, раздираемое силами, находящимися вне его сознания.

Одной из заслуг Роджерса является описание им «Я-концепции».

«Я» - это дифференцированная часть феноменального поля, или поля восприятия человека, которая состоит из осознанного восприятия и ценностей «Я». Я-концепция означает концепцию человека о том, что он представляет собой, отражает те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя. Я-концепция включает не только восприятие того, какие мы есть – Я-реальное, но и Я-идеальное, которое отражает те атрибуты, которые мы хотели бы иметь.

**8.Синтетические (производные, переходные) концепции**

## Курт Левин (1890-1947)

Сам Левин формулировал свою идею так: «Обычно легче изменить индивидуумов, собранных в группу, чем изменить каждого из них в отдельности». В том, что менять индивидов необходимо, ученый не сомневался, ведь мир был так далек от идеалов гуманизма. После войны Левин вернулся к ученым занятиям. Его главным открытием тех лет был психологический эксперимент. Раньше считалось, что эксперимент и психология несовместимы. Ведь психолог имеет дело с такими тонкими субстанциями, как душа, характер, настроение, эмоции и т. п., а такого рода явления невозможно рассмотреть под микроскопом. Свою теорию личности Левин называл «теория психологического поля». Исследования Левина помогли создать экспериментальные методы исследования в социальной психологии и психологии личности. Таким образом, он создал новые направления в обеих этих областях, хотя его последние работы получили более широкое распространение, чем работы по исследования мотивации. Социально-психологические эксперименты также помогли Левину создать новую научную школу в США.

Свою теорию личности Левин называл «теория психологического поля». Основные положения этой концепции изложены им в работах «Динамическая теория личности» (1935) и «Принципы топологической психологии» (1936), так как для объяснения он использовал понятия из топологии - науки о пространственных отношениях между объектами, а также математики и физики.

Также, как и другие исследователи, Левин пытается объяснить причины поведения человека и приходит к выводу, что источник, движущая сила поведения человека не находится ни в нем самом, ни в ситуации, а в их взаимодействии, и определяется отношением этого человека к ситуации или к целой взаимосвязи.

******

где В – поведение, P – личность, E – среда.

Исходя из этой формулы, К. Левин выводит 2 принципа:

1. принцип целостного подхода в психологии – человек и ситуация должны рассматриваться как единое целое;
2. принцип конкретности – единство человека и ситуации всегда будет конкретно, ситуативно.

К. Левин вводит понятие «психологическая валентность» - степень значимости для человека предметов. Он выделяет два способа поведения:

1. полевое – человек ориентируется на валентность поля (комфортное поведение);
2. волевое – человек ориентируется, прежде всего, на сознательную цель и не поддается валентности поля.

### временной перспективы, которая определяет поведение человека в жизненном пространстве и служит основой целостного восприятия себя, своего прошлого и будущего.Одно из понятий, которое характеризует Левин – самооценка. Самооценка – это величина цели, на которую ориентируется человек в соотношении со свои реальным успехом. К.Левин также известен как инициатор разработки направления названного «групповой динамикой». Группа трактуется как динамическое целое, компоненты которого сплачиваются под действием различных сил. Изменение в состоянии одной части изменяет состояние любой другой.

Изучение групповой динамики и работы Левина по снижению межгрупповых конфликтов и повышению потенциала каждого члена группы проложили дорогу в практику и таким приложениям социальной психологии, как Т-группы, тренинг сензитивности, институт лидерства.

## Джордж Мид (1863-1931)

В историю психологии концепция Дж.Мида вошла как **символический интеракционизм** - это парадигма, основывающаяся на том, что все формы взаимодействия людей в обществе подразумевают общение, базирующееся на определенных социальных **символах**,- языке, телодвижениях, жестах, культурных символах и т.д. Люди не реагируют на внешний мир и других людей непосредственно, а осмысливают реальность в неких символах и соответственно продуцируют эти символы в ходе общения

Свою концепцию Дж.Мид называл социальным бихевиоризмом. Это объясняется тем, что, согласно Миду, психическое должно объясняться в терминах объективно наблюдаемого поведения (Братченко С.Л.,1994). В историю психологии концепция Дж.Мида вошла как **символический интеракционизм** - это парадигма, основывающаяся на том, что все формы взаимодействия людей в обществе подразумевают общение, базирующееся на определенных социальных **символах**,- языке, телодвижениях, жестах, культурных символах и т.д. Люди не реагируют на внешний мир и других людей непосредственно, а осмысливают реальность в неких символах и соответственно продуцируют эти символы в ходе общения. Символический интеракционизм целиком основывается на интерпретациях человеческого поведения, в котором "прочитываются" значимые символы, несущие социальную информацию У любого человека телесный акт в составе группового действия превращается в «значимый жест».Своеобразие выразительного движения у человека в том, что оно, будучи направлено на другого с целью вызвать у него желаемую реакцию, вызывает в скрытой форме такую же реакцию у того, кто ее производит.Для обозначения этих установок Мид вводит понятие «обобщенный другой».Индивидуальное сознание изначально межличностно. Его исходный пункт – не интроспекция, а способность взглянуть на себя со стороны, воспринять себя как объект для обобщенного другого.

***Эрик Берн (1910-1970)***

Согласно теории **транзактного анализа** Э.Берна, в личности каждого человека можно выделить несколько типичных для всех элементов, или Я-состояний (Берн Э.,1992).

Я-состояние – это устойчивый тип восприятия, переживания и соответствующего поведения:

1. состояние родителя – восприятие с опорой на нормы, здравый смысл, предубеждение, эмоциональное отношение к людям, стремление занять позицию «сверху»;
2. состояние ребенка – непосредственное восприятие, поведение, яркие эмоции, импульсивность, стремление занять позицию «снизу»;
3. состояние взрослого – восприятие более точное, рациональное, конкретное, полное.

Эти состояния присутствуют у каждого человека, но проявляются в различной степени.

Далее Берн приступает к анализу общения и приходит к выводу о том, что любое сообщение обязательно исходит из какого-то состояния и направлено в какое-то состояние нашего собеседника. Общение представляет собой совокупность акций (Я говорю) и трансакций (обратное сообщение и мое).

Виды транзакций:

* + - 1. дополняющие (ответ из той же позиции туда же);
      2. перекрестный (ответы пересекаются);
      3. открытые (то, что формально произносится);
      4. скрытые (намек, подтекст).

Берн выделяет четыре типа отношений:

* 1. родитель – родитель: моральный конфликт и антипатия, т.к. они любят спорить и противоречить;
  2. взрослый – взрослый: равнодушие, мало общих интересов;
  3. ребенок – ребенок: антагонизм, не переносят друг друга;
  4. родитель – ребенок: симпатия, хорошо понимают друг друга.

Конфликт возникает, если человек не согласен с той ролью, которую ему навязывают.

В своей книге «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры» Берн описал типичные повторяющиеся ситуации в общении людей, которые он назвал «психологическая игра».

Отличительные признаки:

1. повторяющаяся система трансакций;
2. одна из сторон стремится к выходу из игры;
3. присутствуют не только открытые, но и скрытые трансакции.

Суть игры: один человек делает определенные ходы, которые предполагают определенные ответы, которые являются основой для дальнейшего развития игры. Есть игры, в которые люди играют постоянно, у каждого есть набор типичных игр. Давая выигрыш, эти игры, принуждают человека крутиться в одних и тех же ситуациях и не дают возможность строить естественные теплые отношения. Некоторые игры становятся настолько типичными, что человек играет в них всю жизнь. Это становиться его жизненным сценарием. Жизненный сценарий формируется в детстве под влиянием взрослых. Надо помочь человеку отказаться от этого сценария, чтобы он перестал определять судьбу (Берн Э.,1998).

## Роберто Ассаджиоли (1888-1974)

Ассаджиоли выделяет следующие уровни сознания (Ассаджиоли Р.,1994):

* + 1. **Низшее бессознательное**.

Здесь содержится элементарная психическая деятельность, базовые примитивные инстинкты, потребности, элементы неосознаваемой деятельности, низшие, неконтролируемые, парапсихические процессы, болезненные состояния психики (страхи, навязчивые идеи), большое количество психической энергии.2.**Среднее бессознательное**.То же, что и предсознательное у Фрейда, т. е. здесь находится психическое содержание, которое неосознанно, но оно есть и может вернуться в сознание. Отличие от Фрейда в том, что это легкий переход из среднего бессознательного в сознание и обратно.3.**Высшее бессознательное (сверхсознание).**

Это та часть, откуда происходит в человеке вдохновение, силы для творчества, озарение, интуиция, дружба, любовь. Но большого доступа к этой сфере человек не имеет.4.**Зона сознания**.То, что человеку ясно и доступно, то, что он может описать. Это непрерывный поток ощущений, мыслей, желаний, доступных нашему наблюдению и анализу.4.**Сознательное Я**. Это центр нашего сознания, но не есть осознаваемая нами часть личности. Неизменная, но не имеющая конкретного содержания постоянно существующая точка. Это тот центр, который стремится управлять всей сознательной жизнью.5.**Высшее Я**. Нечто неизменное, но не имеющее конкретного содержания. Это постоянно существующая точка, тот центр, который пытается управлять всей сознательной жизнью. Регулирует сознание. Оно не осознается в обычном состоянии, но управляет основной долей психики. Наша истинная сущность. Сознательное Я изменяется или исчезает при нарушении сознания (кома, обморок, наркоз и т.п.). Высшее Я не изменяется и не исчезает. Именно потому поэтому Ассаджиоли называет его истинным Я, считая, что именно из него Я возвращается в «поле сознания» после глубокого сна, обморока или наркоза. **Субличность**.

Субличности - это комплексы психической жизни человека, которые включают в себя определенные представления, мысли, переживания и некоторые элементы поведения. Это те варианты меня самого, каким я бываю (могу быть добрым, ленивым). Каждому человеку необходимо осознать все свои субличности, объединить и научиться управлять ими.**Коллективное бессознательное**.

Близко к коллективному бессознательному по Юнгу, но Ассаджиоли считает, что коллективное бессознательное - это не только то, что находится в человеке, это психическая атмосфера, в которой находятся люди. И эта атмосфера постоянно изменяется.

## Нейролингвистическое программирование

Выделяют три варианта репрезентативных систем:

1. визуальная;
2. аудиальная;
3. кинестетическая.

Проблемы общения связаны с тем, что люди работают на разных модальностях.

Способы понимания модальности:

Ключи доступа – специфическое поведение, указывающее на способ, посредством которого получают информацию:

1. Движение глаз. Каждой модальности соответствует определенный тип движения глаз. И эта реакция слабо контролируется;
2. Лингвистический анализ. Внимательно слушая человека можно узнать его репрезентативную систему.

Знание и умение пользоваться сигналами доступа дают возможность:

1. общаться с человеком на бессознательном уровне;
2. менять или прерывать процессы внутренней психической активности;
3. оформить любую информацию таким образом, что она может стать неотразимой.

Для успешной работы с клиентом терапевту необходимо установить **раппорт.** Раппорт – предварительное условие эффективной коммуникации, глубокое чувство взаимного доверия. Создается через осознанное или бессознательное присоединение к партнеру на разных уровнях. Вводят понятие «якорь» - стимул, последовательно позволяющий перенести прошлый опыт человека в настоящий момент и воссоздать прежнее состояние, переживание.

НЛП создало настоящий переворот в клинической психологии. Оно позволяет взглянуть по-новому на многие вещи. Что еще важней, оно дает средства создания специфических желательных изменений, быстрых и эффективных.

**Защитные механизмы**

От напряжения, испытываемого под воздействием различных сил, Эго оберегает себя с помощью защитных механизмов:

Вытеснение - удаление из сознания чувств, мыслей и переживаний, потенциально вызывающих напряжение. Вытеснение Фрейд расценивал, как своего рода защитную амнезию, обезболивание психики. Вытеснение - самый неэффективный механизм, так как при этом энергия вытесненного и неосуществленного мотива (желания) не реализуется в деятельности, но остается в человеке, вызывая рост напряженности.

Отрицание - попытка не принимать за реальность события, нежелательные для Эго. Например, когда люди говорят или настаивают: «Этого со мной не могло произойти»,Реактивные образования - поведение, противопоставляемое желанию. Изоляция - отделение психотравмирующей ситуации от связанных с ней душевных переживаний. Проекция - подсознательное приписывание собственных качеств, чувств и желаний другому человеку.

Рационализация - нахождение приемлемых причин и объяснений для иррационального поведения. Регрессия - один из самых распространенных защитных механизмов и смысл его не однозначный: -это переход от «вторичных», сознательных форм психической активности к первичным, бессознательным, инстинктивным;-это переход от сложных к упрощенным, детским способам рассуждения или возвращение к изжитым, пройденным стадиям развития:-это оживленное, заинтересованное стремление выразить с помощью слов образов, жестов скрытое содержание психики;-это возврат либидо, сексуального инстинкта к первичным, самым ранним его объектам. Регрессия и рационализация являются более успешными видами защиты, так как они позволяют хотя бы частичную разрядку энергии, содержащейся в желаниях человека. Сопротивление – бывает обусловлено «удаленностью» воспоминаний от той ситуации, в которой ощущает себя человек. Сублимация - наиболее распространенный защитный механизм, посредством которого либидо или агрессивная энергия трансформируется в различные виды деятельности, приемлемые для индивида и общества. Фиксация- тенденция к сохранению апробированных эффективных стереотипов поведения (Фрейд З.,1997). Позже Фрейд углубляет понимание бессознательных механизмов, обратив внимание на «паранормальные» явления в быту: забывания, оговорки, описки, утеривание и порчу вещей, самокалечение.

**БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ**

Третий уровень – самый глубокий и значимый, полагал Фрейд. Бессознательное представляет собой хранилище примитивных инстинктивных побуждений. Здесь же находятся эмоции и переживания, которые настолько угрожали сознанию, что были подавлены или вытеснены в область бессознательного. Примером тому могут быть забытые детские травмы, скрытые враждебные чувства к родителю, которые нами не осознаются. Бессознательное является источником инстинктивного заряда, придающего мотивационную силу человеческому поведению.

Фрейд верил в то, что действительно значимые аспекты поведения человека оформляются и направляются импульсами и побуждениями, которые находятся вне сферы сознания. Эта сфера закрыта от сознания в силу запретов, налагаемых обществом.

Борьба сознания и бессознательного является источником жизни, творчества, развития личности

**Фрейд** полагал, что основная задача психоаналитической терапии заключается в том, чтобы столкнуть лицом к лицу пациента с его проблемами, чтобы пациент осознал их и начал контролировать, а значит руководить собственной жизнью. Так, например, в своей работе Фред использовал следующие методы: **Метод свободных ассоциаций.** В основе лежит предпосылка о том, что одна ассоциация влечет за собой другую, расположенную более глубоко в бессознательном. **Интерпретация сопротивления.** Сопротивление означает тенденцию не затрагивать неосознанный конфликт. Оно может выражаться в опозданиях пациента, в том, что он о них «забывает», находит всяческие причины, чтобы не прийти или вовсе отказывается от лечения. **Анализ сновидений.** Сон – прямой путь к бессознательному, так как его содержание раскрывает вытесненные желания и частично отражает ранние детские переживания. **Анализ трансфера.** Не давая никакого объяснения по поводу трансфера, терапевт поощряет его развитие до тех пор, пока у пациента не сформируется невроз трансфера, что повышает вероятность появление инсайта

**Эмоциональное переучивание** С точки зрения Фрейда, пациенты должны со временем применять новое понимание себя к повседневной жизни: должны научиться думать, чувствовать и вести себя по-другому

**Анализ сновидений.** Сон – прямой путь к бессознательному, так как его содержание раскрывает вытесненные желания и частично отражает ранние детские переживания. Результаты многочисленных клинических исследований убедили Фрейда в том, что сны можно понимать и истолковывать как символическое удовлетворение желаний. Благодаря тщательно разработанным процедурам интерпретации сновидений, включая анализ скрытой символики, стало возможным более глубокое понимание пациентом природы симптомов и мотивационных конфликтов, терзающих его.