

*Методологические  
основы  
психологии*



# План:

1. Сущность понятия «методология»
2. Бихевиоризм
3. Психоанализ
4. Гештальтпсихология
5. Гуманистическая психология
6. Когнитивная психология
7. Трансперсональная психология

**Наука** — особый вид человеческой познавательной деятельности, направленный на выработку объективных, системно организованных и обоснованных знаний об окружающем мире.

Основой этой деятельности является сбор фактов, их систематизация, критический анализ и на этой базе синтез новых знаний или обобщений, которые не только описывают наблюдаемые природные или общественные явления, но и позволяют построить причинно-следственные связи, и как следствие — прогнозировать.

# Методология

**Методология** — учение о системе методов, посредством которых в рамках той или иной науки в ходе теоретического или теоретико-эмпирического исследования проверяется правдоподобие (или истинность) теории (или теоретической гипотезы).

**Методология** — это учение о методах и принципах познания в науке

# *Бихевиоризм*

Бихевиоризм (от англ. behaviour - поведение) - направление, рассматривающее психику как формы поведения.

Предмет психологии с точки зрения бихевиоризма - поведение.

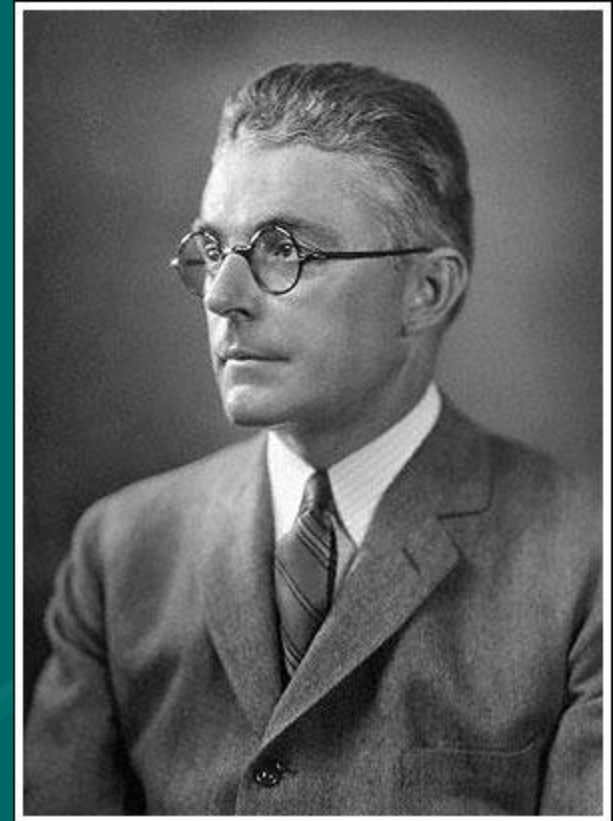
*Метод исследования - эксперимент*

# Бихевиоризм

Поведение -  
совокупность реакций  
организма на стимулы  
внешней среды

Формула:  
стимул-реакция  $S \rightarrow R$

Задача психологии -  
установить  
однозначные  
отношения между  
стимулами и  
реакциями.



Д. Уотсон (1878-1958)  
американский  
психолог,  
основоположник  
бихевиоризма

# *Основные положения бихевиоризма*

- *Человек – это опыт, приобретенный в течение жизни*
- *Внешнее окружение – ключевой фактор человеческого поведения*
- *Не следует задумываться над структурами и процессами, скрытыми в «разуме»*
- *Необходимо, чтобы изучаемые явления можно было надежно и объективно измерить*

# Б. Ф. (Бёррес Фредерик) СКИННЕР (20.03.1904 — 1990)

Американский психолог, виднейший представитель бихевиоризма.

Выдвинул концепцию оперантного научения, согласно которому организм приобретает новые реакции, только сам подкрепляя их.

Ему принадлежит главная заслуга применения в педагогике идей *программированного обучения*.

*Взгляды и гипотезы Скиннера не раз вызывали споры и даже отторжение. Так, в одной из своих работ он утверждал, что свобода и достоинство могут вести к самоуничтожению.*



# Психоанализ

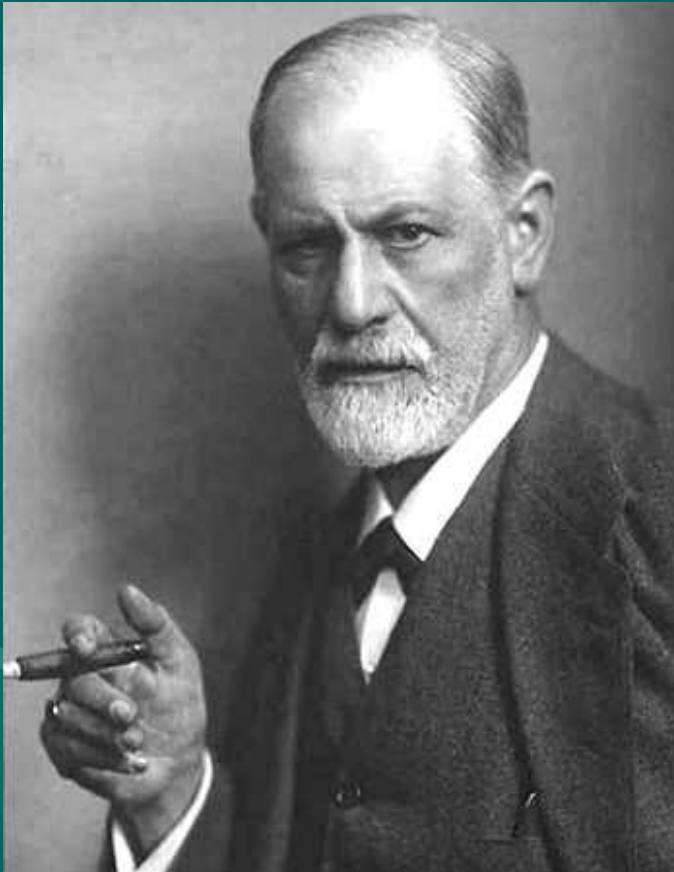
*Психоанализ* — направление в психологии, исследующее неосознаваемую часть психики

С точки зрения психоанализа человек представляет систему из нескольких независимых структур личности, борющихся друг с другом —

Оно (Ид), Я (Эго), Сверх-Я (Суперэго).

В этом конфликте Оно представляет собой биологические потребности человека, а Сверх-Я представляет собой требования социума, культуры.

### 3. Фрейд (1856 - 1939)



*Уровни* психического —  
сознание и  
бессознательное

*Методы*  
исследования  
бессознательного:

- ✓ гипноз,
- ✓ метод свободных ассоциаций,
- ✓ анализ сновидений

– австрийский психолог, психиатр и  
невропатолог, создатель  
психоанализа

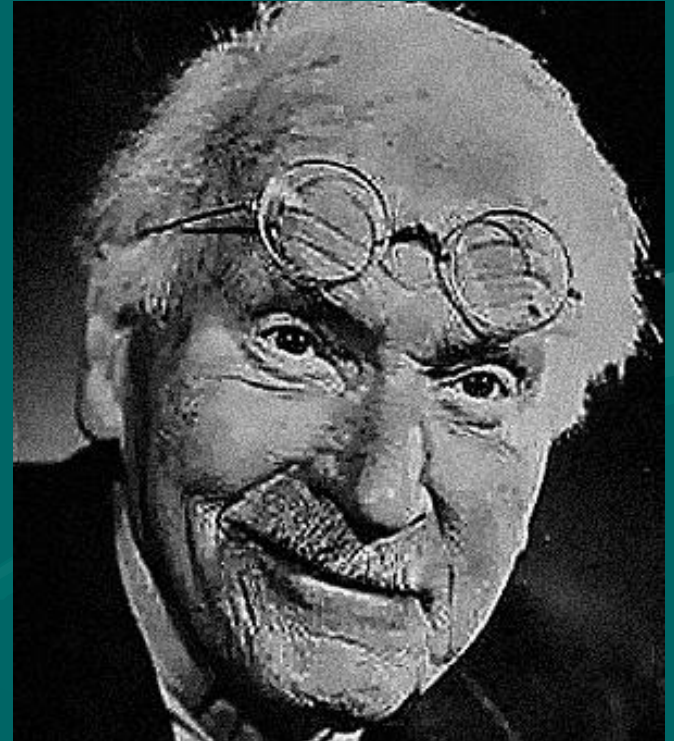
# Альфред Адлер (1870-1937)

- Чувство неполноценности и компенсация.
- Цель жизни – совершенство
- Креативное Я – первопричина личности, человек сам творит себя из наследственности, опыта, отношения к себе и миру



# Карл Густав Юнг

- Структура личности (эго, личное бессознательное и его комплексы, коллективное бессознательное и его архетипы)
- Центр личности – самостоятельность
- Интенция (направленность) активности
- интроверсия (внутри себя)
- экстраверсия (вне, на окружающий мир)



(1875-1961)

швейцарский психолог,  
психиатр, культуролог,  
основатель аналитической  
психологии

# *Гештальтпсихология*

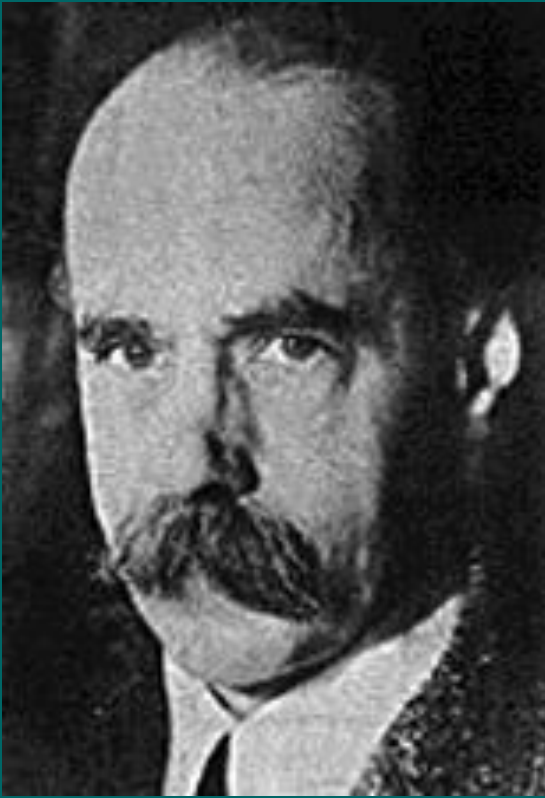
Гештальтпсихология (от нем. *gestalt* - целостная форма, образ, структура) - одно из крупнейших направлений в зарубежной психологии, возникшее в Германии в первой половине XX века и выдвинувшее в качестве центрального тезиса о необходимости целостного подхода к анализу сложных психических явлений.

Главные представители этого направления - немецкие психологи М.Вертгеймер, В. Келлер.

Основное внимание гештальтпсихология уделила исследованию высших психических функций человека (восприятия, мышления, поведения и пр.) как целостных структур, первичных по отношению к своим компонентам.

Гештальтисты полагали основным своим законом, что «целое всегда больше суммы составляющих его частей».

*В рамках этой школы было открыто много феноменов восприятия и мышления.*



# М. Вертгеймер

*Гештальт* (с нем. *gestalt* – форма, структура, образ) – целостная структура сознания

Человек есть часть *целого психического поля*, которая сама характеризуется целостностью

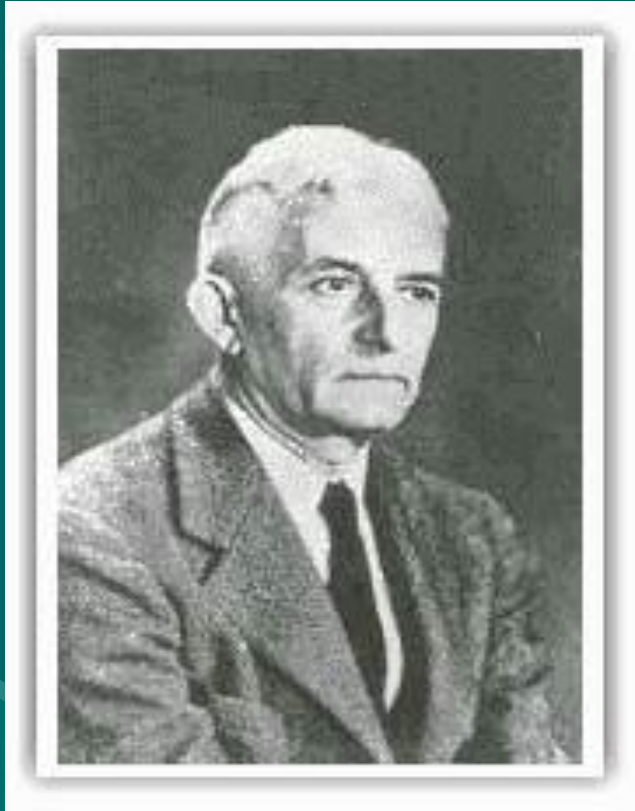
Выделены основные свойства и законы восприятия

Гештальтпсихология впервые осмыслила психику как единое целое

(1880-1943)

немецко-американский психолог, основатель гештальтпсихологии

# В. Кёллер



— (1887-1967) немецко-американский психолог, один из основателей гештальтпсихологии

*Эспериментально доказал в опытах над животными (исследование интеллекта человекообразных обезьян) роль инсайта как принципа организации поведения*

*По Кёллеру, при успешном решении интеллектуальной задачи происходит видение ситуации в целом и ее преобразование в гештальт, в силу чего изменяется характер приспособительных реакций.*



# *Гуманистическая психология*

Гуманистическая психология - направление в зарубежной психологии, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее заданное, а "открытую возможность" самоактуализации, присущую только человеку.

# А. Маслоу (1908-1970)

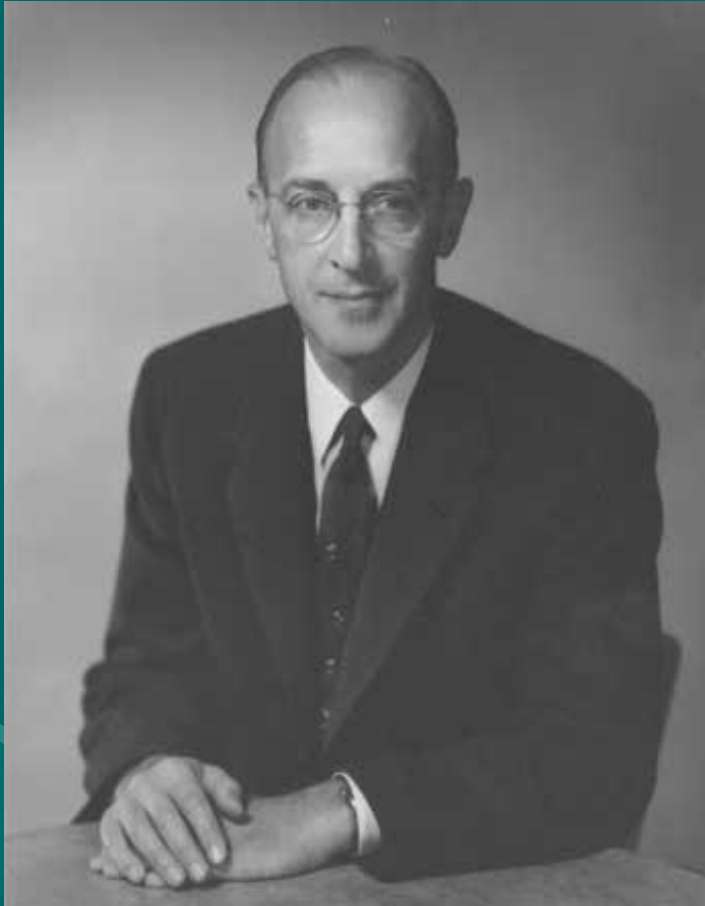


Стержень гуманистической идеи – оптимистический взгляд на природу человека.

*Гуманистическая психология* основана на вере в возможность расцвета каждого человека, если предоставить ему возможность самому выбрать свою судьбу и направлять ее.

– американский психолог, основатель гуманистической психологии

# К. Роджерс (1902-1987)



Я-концепция - фундаментальная структура личности, формирующаяся во взаимодействии с внешним миром, интегрирующий механизм саморегуляции поведения

Стремление к самоактуализации — движущая сила развития

— американский психолог, обосновал основные свойства и особенности Я-концепции как системы представлений индивида о самом себе

# *Когнитивная психология*

Когнитивная психология — направление в психологии, возникшее в 1960-х гг. как альтернатива бихевиоризму. Когнитивная психология утверждает, что наше поведение опосредствовано познавательными (когнитивными) факторами.

*Cognitio* в переводе с латинского означает знание.

*Основная задача* этого направления заключается в доказательстве решающего значения знания в поведении индивида.

Когнитивный подход в исследовании сознательного поведения человека заключается в стремлении понять, каким образом мы расшифровываем информацию о реальной действительности и организуем ее, с тем, чтобы проводить сравнения, принимать решения или разрешать проблемы, встающие перед нами каждую минуту.

Когнитивная психология рассматривает человека как познающую систему и интерпретирует протекающие в этой системе процессы как поэтапную переработку информации по аналогии с переработкой информации в ЭВМ.

*Когнитивная психология изучает восприятие, распознавание образов, внимание, память, воображение, речь, мышление и принятие решений. Когнитивная психология изучает как сознательные, так и бессознательные процессы психики, при этом и те, и другие трактуются как различные способы переработки информации.*

# Дж. Брунер (р. 1915)



Ключевым понятием когнитивной психологии является понятие «схема», означающее план сбора, программу переработки информации. Все психические процессы имеют свои схемы функционирования. Так же, как жизнедеятельность организма определяется генотипом, восприятие, память, мышление, эмоции определяются схемами.

– американский психолог и педагог,  
представитель когнитивной психологии

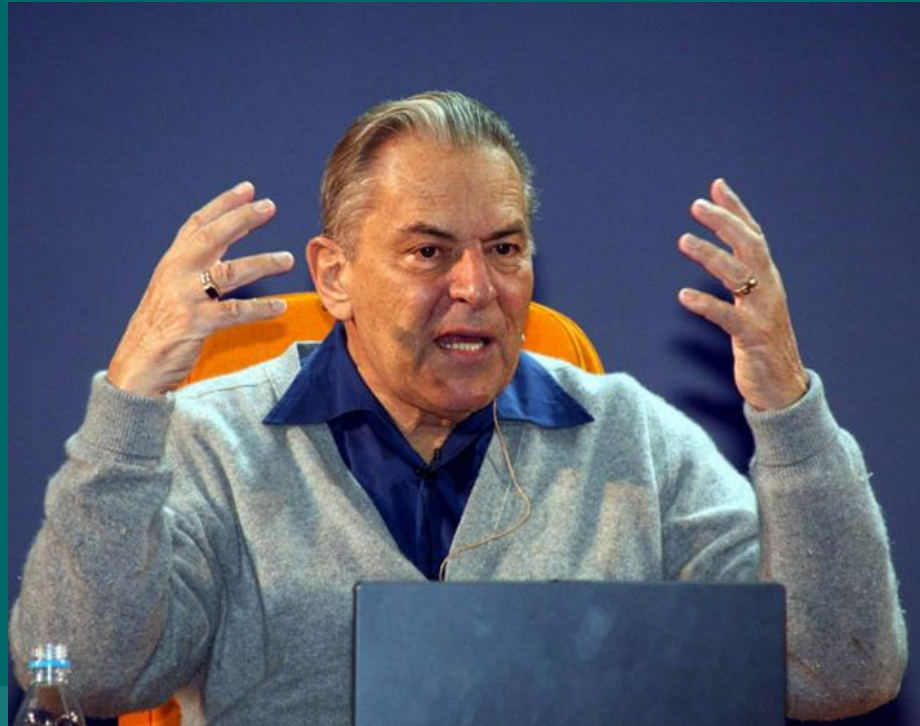
# *Трансперсональная психология*

Трансперсональная психология ("trans" и "persona" буквально можно перевести как надличностная) — это направление в современной психологии, исследующее надличностные, сверхличностные состояния сознания.



- В трансперсональной психологии изучаются высшие состояния сознания, духовный кризис, околосмертные переживания, развитие интуиции, личностные ресурсы, множественность состояний сознания, парапсихологические феномены. Человек — это целостное создание и к нему нужен **интегративный** подход.

# Основоположник Трансперсональной психологии - Станислав Гроф.



Он доказал, что в сфере сознания человека нет четких пределов и ограничений.

# Холотропное дыхание - комплексная медитативная техника трансперсональной психологии

- Глубокие изменения в сознании человека могут вызываться двумя противоположными методами: интенсивным дыханием и длительным лишением дыхания, а также их сочетанием.

## Холотропный тип дыхания выполняется:

- В два раза чаще и в два раза глубже обычного;
  - без паузы между вдохом и выдохом;
  - с форсированным выдохом (практикующий как бы выталкивает воздух из себя).
- Увеличение частоты и глубины дыхания ослабляет психологические защиты и ведёт к высвобождению и проявлению бессознательного и сверхсознательного материала человека.
  - Во время холотропных состояний у человека могут появляться глубокие психологические прозрения и переживания, во время которых есть возможность переживать психологическую смерть и возрождение, широкий спектр трансперсональных явлений; обнаруживать память других воплощений, иметь встречу с архетипическими образами, общаться с бесплотными существами и посещать бесчисленные мифологические ландшафты.