

После «открытого кризиса», разразившегося в 20-30 гг. XX в. психология сознания распалась на 6 крупных направлений:

1. Гештальтпсихология
2. Бихевиоризм
3. Глубинная психология
4. Французская социологическая школа
5. Описательная психология
6. Гуманистическая психология

Благодаря кризису психология получила ряд новых направлений, каждое из которых активно расширилось и дало науке множество интересных взглядов, что расширило и обогатило психологию.

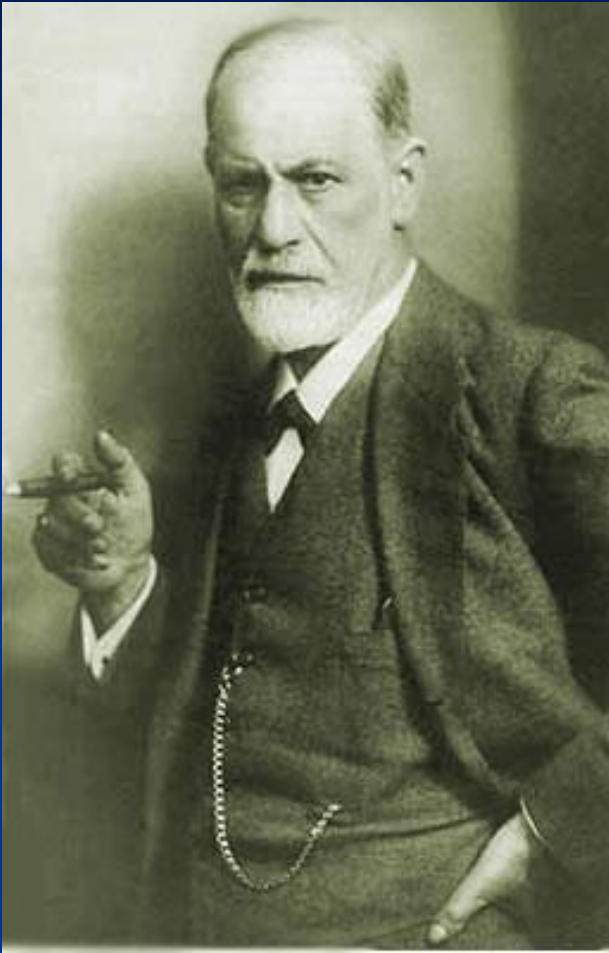
Глубинная психология

Эта психология выдвинула идею о независимости психики от сознания и пыталась обосновать реальное существование этой независимой от сознания психики и исследовать ее.

Центральное психологическое течение глубинной психологии — психоанализ **З. Фрейда**.

Классическая глубинная психология включает также концепции индивидуальной психологии **А. Адлера** и аналитической психологии **К. Юнга**.

Психоанализ З. Фрейда



Психоанализ возник в начале 90-х гг. XIX в. из медицинской практики лечения больных с функциональными нарушениями психики. Психоанализ Фрейд назвал — новой формой терапии психоневрозов и методом исследования. Ядро психоанализа как нового психологического направления составляет учение о бессознательном.

Психоанализ З. Фрейда

Научная деятельность Фрейда охватывает несколько десятилетий. За эти годы его концепция бессознательного претерпела существенные изменения. В его учении можно различать, хотя и несколько условно, три периода.

1. Первый период (1897— 1905) - психоанализ в основном оставался методом лечения неврозов с отдельными попытками общих заключений о характере душевной жизни.
2. Во втором периоде (1906 — 1918) фрейдизм превращается в общепсихологическое учение о личности и ее развитии.
3. В 3-м, последнем, периоде (1919 – 1939) концепция З. Фрейда претерпевает существенные изменения и получает свое философское завершение.

Психоанализ З. Фрейда

Инстинкты — это движущие, мотивационные силы личности, биологические факторы, высвобождающие запасы психической энергии.

Для Фрейда инстинкты — это не врожденные рефлексy, как обычно понимают данный термин, а, скорее, та часть стимуляции, которая исходит от тела. Целью инстинктов является устранение или ослабление стимуляции при помощи определенных типов поведения, таких как еда, питье или сексуальная активность.

Фрейд говорил всего лишь о двух больших группах:

- **ИНСТИНКТЫ ЖИЗНИ** - включают в себя голод, жажду, секс и направлены на самосохранение особи и выживание вида. Это созидательные, поддерживающие жизнь силы. Та форма психической энергии, в которой они проявляют себя, получила название либидо. Инстинкты смерти,
- **инстинкты смерти**— это разрушительные силы, которые могут быть направлены как вовнутрь (мазохизм или самоубийство), так и вовне (ненависть и агрессия).

Психоанализ З. Фрейда

В своих ранних работах Фрейд отмечал, что психическая жизнь человека состоит из двух частей — сознательной и бессознательной.

Со временем Фрейд пересмотрел это простое деление на сознательное/бессознательное и стал говорить о соотношении трех компонентов:

1. **Ид (Оно)** — источник психической энергии, аспект личности, включающий в себя преимущественно инстинкты.
2. **Эго (Я)** — структурный компонент личности, ответственный за направление и контролирование инстинктов.
3. **Супер-эго (сверх-Я)** — моральный аспект личности, ответственный за усваивание родительских и общественных ценностей и стандартов.

Психоанализ З. Фрейда

Тревога — это своего рода предупреждение о том, что эго в опасности. Фрейд говорит о трех типах тревоги: объективной, невротической и моральной.

- **Объективная тревога** - возникает под воздействием реальных опасностей в реальном мире.
- **Невротическая тревога** - возникает из осознания тех потенциальных опасностей, которые проистекают из потворствования инстинктам *ид*. Это не боязнь инстинктов самих по себе, но, скорее, боязнь понести наказание за проявление импульсивных желаний.
- **Моральная тревога** - возникает из опасения заслужить чье-либо осуждение. Если человек делает или даже просто собирается сделать нечто, что противоречит его моральным принципам, он обычно испытывает чувство вины или стыда. Моральная тревога зависит, таким образом, от того, насколько развито у человека чувство вины. Менее моральные люди будут менее подвержены тревоге этого типа.

Психоанализ З. Фрейда

Тревога создает чувство напряженности, заставляя, таким образом, сознание предпринимать какие-то действия для снижения напряженности.

Фрейд выдвинул предположение, что эго возводит своеобразную преграду против тревоги — **защитные механизмы**, которые представляют собой подсознательное отрицание или искажение реальности.

Психоанализ З. Фрейда

Защитный механизм	Определение механизма	Пример
<u>Реактивная формация</u>	Подмена одного импульса <i>ид</i> на другой, противоположный первому.	Некто, кого одолевают сексуальные вождения, может вдруг стать страстным борцом с порнографией.
<u>Регрессия</u>	Возвращение к ранним, казавшимся более безопасными, стадиям психической жизни.	Появление у взрослого человека черт детского, зависимого поведения, ассоциирующимся со счастливыми временами.
<u>Подавление</u>	Отрицание существования какого-то фактора или события, вызывающего тревогу.	Невольное вытеснение из сознания некоторых воспоминаний или переживаний, вызывающих сильный дискомфорт.
<u>Сублимация</u>	Изменение или замещение некоторых импульсов <i>ид</i> через переключение энергии инстинкта на социально приемлемые цели.	Перевод сексуальной энергии в сферу художественного творчества.

Психоанализ З. Фрейда

Защитный механизм	Определение механизма	Пример
<u>Отрицание</u>	Отрицание наличия внешней угрозы или травматического события.	Смертельно больной человек отрицает неминуемость смерти.
<u>Замещение</u>	Переключение импульсов <i>ид</i> с одного объекта, недоступного или таящего в себе угрозу, на другой, более доступный.	Замещение неприязни к босу на придирчивость к собственному ребенку.
<u>Проекция</u>	Вызывающий тревогу импульс приписывается кому-то другому.	Некто утверждает, что на самом деле это вовсе не он ненавидит своего профессора, а тот его недолюбливает.
<u>Рационализация</u>	Переформулирование поведения таким образом, что оно становится более понятным, более приемлемым, а потому и менее пугающим для окружающих.	Можно заявить, что работа, с которой Вас только что уволили, на самом деле была не столь уж и хороша.

Психоанализ З. Фрейда

С точки зрения психоаналитической теории развития, ребенок проходит в своем развитии ряд **психосексуальных стадий**.

Психосексуальные стадии - стадии развития ребенка, характеризующиеся концентрацией его психики вокруг определенных эрогенных зон.

В этот период ребенок выступает как аутоэротичное существо, то есть он получает чувственное удовольствие от стимуляции эрогенных зон своего тела родителями или другими людьми во время нормального хода воспитательного процесса. Для каждой такой стадии характерна своя эрогенная зона.

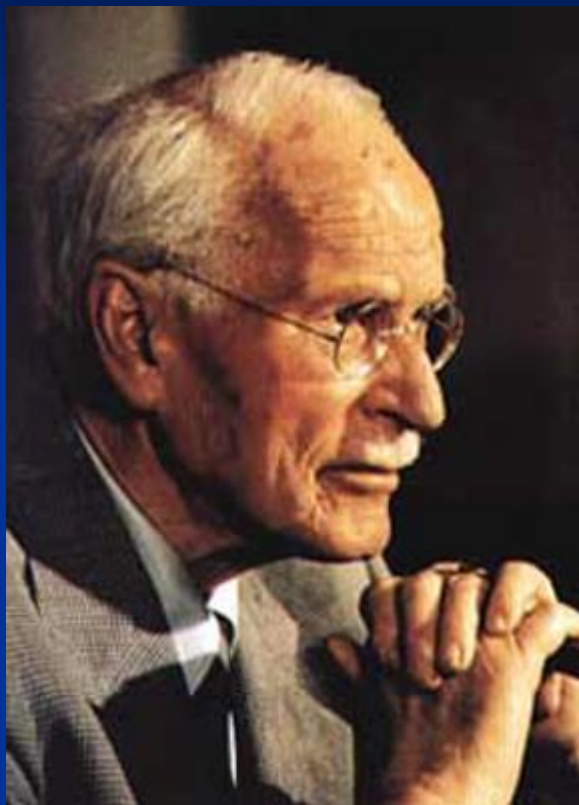
- 1. Оральная стадия (0-2 лет)** В течение этого периода все первичные чувственные удовольствия связаны со ртом ребенка: сосание, покусывание, глотание. Неадекватное развитие на этой стадии — слишком много или слишком мало — могут породить оральный тип личности, то есть человека, который излишне много внимания уделяет привычкам, связанным со ртом: курение, поцелуи и поглощение еды.
- 2. На анальной стадии** основной источник удовольствия в области ануса. Ребенок преимущественное удовлетворение получает от этой зоны тела. В это время ребенка начинают приучать самостоятельно пользоваться туалетом. При этом ребенок может как проявлять повышенную активность, так и вообще отказываться от дефекации. И тот и другой случаи свидетельствуют об открытом неповиновении родителям. Конфликты на этой стадии развития могут привести к появлению во взрослом состоянии двух различных типов личности: анально-изгоняющего (неопрятный, расточительный и экстравагантный тип человека) и анально-удерживающего (невероятно чистоплотный, опрятный и организованный тип).
- 3. Во время фаллической стадии** развития (4 год жизни), основное внимание ребенка сосредотачивается на эротическом удовлетворении, что включает в себя любование и демонстрацию гениталий и сексуальные фантазии. Фрейд описывает эту стадию при помощи понятия **Эдипова комплекса**. По мысли Фрейда, на этой стадии у ребенка развивается влечение к родителю противоположного пола и неприятие родителя одного с собой пола, который теперь воспринимается как соперник. По всей видимости, материалом для такого заключения послужили его собственные детские переживания. Как правило, ребенку удается преодолеть эдипов комплекс через отождествление себя с родителем своего пола и замещением влечения к родителю противоположного пола нормальным сексуальным влечением к другим людям.
- 4. Латентный период** - продолжается с 5- до 12-летнего возраста.
- 5. После этого, по мысли Фрейда, под натиском пубертатных сигналов у ребенка** начинается **генитальная стадия**. В этот период преимущественное значение приобретает гетеросексуальное поведение, и человек начинает готовиться к супружеской жизни, отцовству или материнству, соответственно.

Психоанализ З. Фрейда

Многие ученые не соглашались с подходом З. Фрейда. Однако несмотря на всю критику в свой адрес, недостаток научной строгости и некоторую методологическую слабость, фрейдовский психоанализ продолжает оставаться влиятельной силой в современной психологии.

Психологи усвоили многие из фрейдовских идей, которые даже со временем вошли в состав психологических теорий. Признание роли бессознательных процессов, значимости обращения к детскому опыту, исследование действия защитных механизмов – вот далеко неполный список психоаналитических идей, получивших широкое распространение в современной психологии.

Аналитическая психология Карла Густава Юнга



К. Г. Юнг — один из подвижников Фрейда. Сам Фрейд считал Юнга своим приемным сыном и наследником психоаналитического движения. После того, как их дружба полностью распалась в 1914 году, Юнг начал разрабатывать свою теорию.

Главные отличия аналитической психологии Юнга от психоанализа Фрейда

Идеи З. Фрейда	Идеи К. Юнга
Фрейд характеризует либидо преимущественно в терминах сексуальной сферы.	Для Юнга либидо - это жизненная энергия вообще, в которой секс присутствует только как один из компонентов. По Юнгу, базовая жизненная энергия либидо проявляется в росте и размножении, а также в других видах деятельности — в зависимости от того, что в данный момент времени является наиболее важным для конкретного человека.
Понятие Эдипова комплекса.	Юнг отвергал фрейдовское понятие эдипова комплекса . Он объяснял привязанность ребенка к матери чисто житейскими потребностями ребенка и способностью матери их удовлетворять. По мере роста ребенка у него появляются сексуальные потребности, которые накладываются на прежде доминировавшие потребности в еде. Юнг высказал предположение, что энергия либидо приобретает гетеросексуальные формы лишь в пубертатный период. Он не отрицал напроць наличия сексуальных сил в детском возрасте, однако свел сексуальность до положения лишь одного из многих влечений в психике.

Главные отличия аналитической психологии Юнга от психоанализа Фрейда

Идеи З. Фрейда	Идеи К. Юнга
С точки зрения Фрейда, человек есть продукт своих детских переживаний.	Для Юнга человек определяется не только прошлым, но в равной мере и своими целями, ожиданиями и надеждами на будущее. По его мнению, формирование личности вовсе не завершается к пяти годам. Человек может меняться и, подчас, довольно значительно, на протяжении всей своей жизни.
Понятие «бессознательное».	Юнг попытался проникнуть в область бессознательного глубже, чем это удалось Фрейду. Он добавил еще одно измерение в понимание бессознательного: врожденный опыт человечества как вида, унаследованный им от своих животных предков (коллективное бессознательное).

Аналитическая психология Карла Густава Юнга

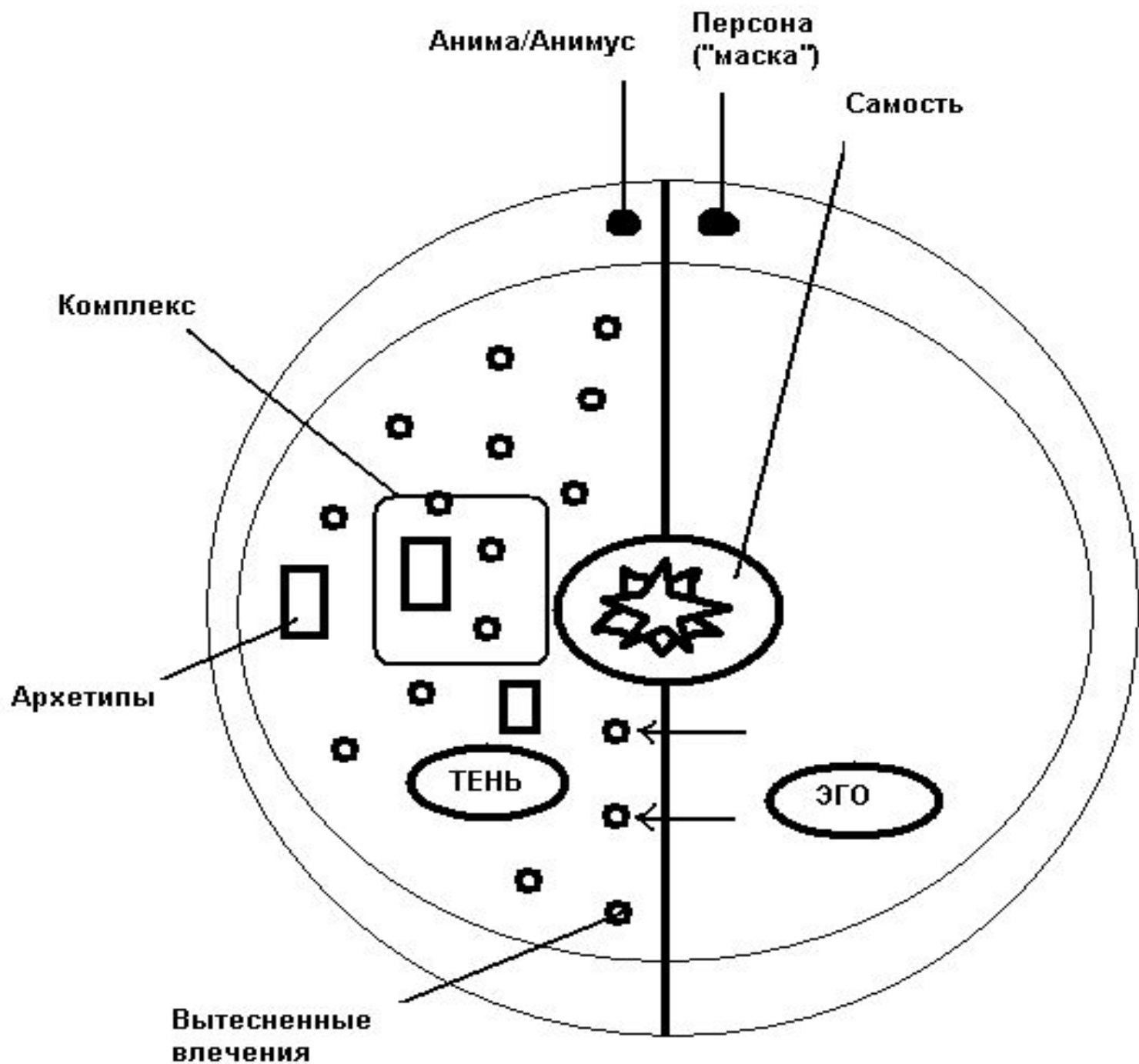
Юнг выделял два уровня бессознательного.

1. Непосредственно под уровнем сознания находится **индивидуальное бессознательное**, состоящее из всех воспоминаний, импульсов и желаний, нечетких восприятий и другого личного опыта, подвергшегося вытеснению или просто забытого. Этот уровень бессознательного не слишком глубок, находящиеся там события легко могут быть восстановлены в сознании.

Индивидуальное бессознательное — область бессознательного, содержащая в себе образования, прежде находившиеся на уровне сознания, но впоследствии забытые или подвергшиеся вытеснению.

2. Ниже уровня индивидуального бессознательного лежит более глубокий уровень — **коллективное бессознательное**, неизвестное индивиду и содержащее в себе аккумулярованный опыт прошлых поколений, включая и животных предков.

Коллективное бессознательное — наиболее глубокий уровень психики, содержащий в себе врожденный опыт прошлых поколений людей, а также животных предков.



Аналитическая психология Карла Густава Юнга

Юнговские понятия интроверсии и экстраверсии в наши дни широко известны.

Экстраверты — это такие люди, которые направляют либидо (жизненную энергию) вовне, на внешние события и других людей. Люди подобного типа обычно подвержены воздействию окружения, легко приспосабливаются к обществу, в котором живут, и уверены в себе в широком диапазоне различных ситуаций.

У **интровертов** либидо направлено на внутренний мир. Такие люди склонны к созерцательности, интроспекции. Они мало поддаются внешним влияниям, менее уверены во взаимоотношениях с другими людьми и внешним миром и менее социально приспособляемы, нежели экстраверты.

В каждом человеке такие полярные типы, как правило, сосуществуют вместе, однако, какой-то один из них доминирует. Тем не менее, доминирующий тип реакции в определенной степени зависит от ситуации. Например, обычно интровертированный человек может оказаться достаточно социально гибким в ситуации, затрагивающей его интересы.

Индивидуальная психология Альфреда Адлера



Адлера обычно называют первым провозвестником социально-психологической формы психоанализа, поскольку он отошел от фрейдовского круга еще в 1911 году. В созданной им концепции главную роль играют социальные факторы.

Адлер ввел понятие **социального интереса** – врожденный потенциал, направленный на взаимодействие с другими людьми и достижение личных или общественных целей.

Подобный интерес развивается в детстве, по мере накопления опыта.

Главные отличия индивидуальной психологии Адлера от психоанализа Фрейда

Идеи З. Фрейда	Идеи А. Адлера
В формировании личности большую роль играют сексуальные силы, смена эрогенных зон и т. д.	Адлер минимизировал роль сексуальных сил в формировании личности и сконцентрировался в большей степени не на бессознательном, а на сознательных факторах поведения
Только секс составляет первичный, базовый уровень мотивации.	Подлинной движущей силой личности является генерализованное чувство неполноценности.
Поведение определяется преимущественно прошлым.	Адлер подчеркивал значение наших целей на будущее. Борясь за достижение целей или ожидая наступления некоторых событий в будущем, мы тем самым оказываем влияние на свое нынешнее поведение.

Главные отличия индивидуальной психологии Адлера от психоанализа Фрейда

Идеи З. Фрейда	Идеи А. Адлера
Фрейд подразделял личность на несколько частей (<i>ид</i> , <i>эго</i> и <i>супер-эго</i>).	Адлер, наоборот, всячески подчеркивал единство и согласованность личности. В основе его концепции — представление о единой движущей силе, лежащей в основе структуры личности и направляющей все ее ресурсы на достижение самой главной цели, при дающей смысл всему существу личности. Такой целью, по его мнению, является стремление к превосходству или самоутверждению. Именно эта цель подчиняет себе все движение к более полному развитию и осуществлению, реализации нашего <i>Я</i> .
Особенно важен ранний период жизни человека.	Адлер, как и Фрейд, подчеркивает важность раннего периода жизни. Но, в отличие от Фрейда, он настаивает на том, что мы способны сознательно формировать свой стиль жизни — наше собственное <i>Я</i> . Стиль жизни включает в себя те характерные поведенческие типы или приемы, при помощи которых мы компенсируем свою неполноценность, реальную или мнимую.

Гуманистическая психология

В 60-е гг. XX века в американской психологии возникло новое направление, получившее название гуманистической психологии.

Основные принципы гуманистической психологии заключаются в следующем:

- подчеркивание роли сознательного опыта;
- убеждение в целостном характере природы человека;
- акцент на свободе воли, спонтанности и творческой силы индивида;
- изучение всех факторов и обстоятельств жизни человека.

Если прежде психологов больше всего интересовала проблема душевных расстройств, то гуманистическая психология направлена преимущественно на задачу исследования душевного здоровья, позитивных душевных качеств.

Теория Абрахама Маслоу



С точки зрения Маслоу, каждый человек обладает врожденным стремлением к **самоактуализации**.

Самоактуализация — наиболее полное раскрытие способностей и реализация потенциала человека.

Причем подобное активное стремление к раскрытию своих способностей и задатков, развитию личности и скрытого в человеке потенциала является, по Маслоу, наивысшей человеческой потребностью.

Правда, для того, чтобы эта потребность проявилась, человек должен удовлетворить всю иерархию нижележащих потребностей. Прежде, чем начинает «работать» потребность каждого вышележащего уровня, потребности нижележащих уровней уже должны быть удовлетворены.

ПОТРЕБНОСТИ В САМОАКТУАЛИЗАЦИИ:

РЕАЛИ-
ЗАЦИЯ
СВОИХ
ЦЕЛЕЙ,
СПОСОБ-
НОСТЕЙ,
РАЗВИТИЕ
СОБСТВЕННОЙ
ЛИЧНОСТИ

ЭСТЕТИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ:

ГАРМОНИЯ, СИММЕТ-
РИЯ, ПОРЯДОК, КРАСОТА

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ:

ЗНАТЬ, УМЕТЬ, ПОНИМАТЬ,
ИССЛЕДОВАТЬ

ПОТРЕБНОСТИ УВАЖЕНИЯ (ПОЧИТАНИЯ):

КОМПЕТЕНТНОСТЬ, ДОСТИЖЕНИЕ
УСПЕХОВ, ОДОБРЕНИЕ, ПРИЗНАНИЕ,
АВТОРИТЕТ

ПОТРЕБНОСТИ В ПРИНАДЛЕЖНОСТИ И ЛЮБВИ:

ПРИНАДЛЕЖАТЬ К ОБЩНОСТИ, НАХОДИТЬСЯ
РЯДОМ С ЛЮДЬМИ, БЫТЬ ПРИЗНАННЫМ И
ПРИНЯТЫМ ИМИ

ПОТРЕБНОСТИ В БЕЗОПАСНОСТИ:
ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗАЩИЩЕННЫМ, ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ СТРАХА И НЕУДАЧ, ОТ АГРЕССИВНОСТИ

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ (ОРГАНИЧЕСКИЕ)
ПОТРЕБНОСТИ:**

ГОЛОД, ЖАЖДА, ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ И ДРУГИЕ

Теория Абрахама Маслоу

Как обнаружил Маслоу, людям, достигших в жизни самоактуализации, присущи следующие характеристики:

- объективное восприятие реальности;
- полное принятие своей собственной натуры;
- увлеченность и преданность какому-либо делу;
- простота и естественность поведения;
- потребность в самостоятельности, независимости и возможности где-нибудь уединиться, побыть одному;
- интенсивный мистический и религиозный опыт, наличие высших переживаний;
- доброжелательное и сочувственное отношение к людям;
- нонконформизм (сопротивление внешним давлениям);
- демократический тип личности;
- творческий подход к жизни;
- высокий уровень социального интереса (эта идея была позаимствована у Адлера).

Обычно это люди среднего возраста и старше; как правило, они не подвержены неврозам. По мнению Маслоу, такого рода люди составляют не более одного процента населения.

Теория Абрахама Маслоу

Теория самоактуализации поддается лабораторным исследованиям довольно слабо, а в большинстве случаев — вовсе не подтверждается.

Тем не менее, ее часто используют в сфере бизнеса и производственной деятельности, то есть в тех областях, где большинство участников убеждены: потребность в самоактуализации — хороший мотив для того, что бы научиться получать удовлетворение от работы.

Теорию Маслоу применяют также в сферах образования, медицины и психотерапии.

Теория Карла Роджерса



Карл Роджерс известен прежде всего благодаря своему популярному в психотерапии методу под названием **клиент-центрированная терапия**.

Возлагая основную ответственность за происходящие во время лечения перемены не на терапевта (как это было в психоанализе), а на клиента, Роджерс тем самым выражает взгляд, что человек, благодаря своему разуму, в состоянии самостоятельно менять характер своего поведения, заменяя нежелательные действия и поступки на более желательные.

По его мнению, мы вовсе не обречены вечно находиться под властью бессознательного или собственных детских переживаний. Личность человека определяется настоящим, она формируется под влиянием наших сознательных оценок происходящего.

Теория Карла Роджерса

Главным мотивом деятельности человека является **стремление к самоактуализации**. Хотя это стремление носит врожденный характер, его развитию могут способствовать (или, напротив, препятствовать) детские переживания и научение.

Первым и неизменным условием здорового развития личности является **безусловное позитивное внимание** к ребенку. Мать должна проявлять свою любовь к ребенку и полное его принятие вне зависимости от того или иного его поведения, особенно в раннем детском возрасте.

Только в этом случае личность ребенка развивается полноценно, а не ставится в зависимость от тех или иных внешних условий. Таков единственный путь, позволяющий человеку в итоге достичь самоактуализации.

Теория Карла Роджерса

Самоактуализация представляет собой наивысший уровень психического здоровья личности.

Концепция Роджерса в значительной мере похожа на понятие самоактуализации у Маслоу. Различия между этими двумя авторами касаются разного понимания психического здоровья личности. Для Роджерса **психическое здоровье или полное раскрытие личности характеризуется следующими чертами:**

- открытость по отношению к опыту любого типа;
- намерение жить полной жизнью в любой момент жизни;
- способность прислушиваться больше к собственным инстинктам и интуиции, чем к рассудку и мнениям окружающих;
- чувство свободы в мыслях и поступках;
- высокий уровень творчества.

Роджерс описывает достигшего наиболее полного раскрытия человека в большей степени как **актуализирующегося**, чем уже актуализировавшегося, подчеркивая процессуальный, длящийся характер этого действия. Он всячески подчеркивает постоянный рост человека.

Теория Карла Роджерса

Личностно-ориентированная терапия Роджерса оказала большое влияние на развитие психологии. Эта теория была хорошо встречена психологами, прежде всего из-за акцента на личностном начале в человеке.

Критике же этот подход подвергали в основном за отсутствие ясности в вопросе о врожденных предпосылках и потенциале самоактуализации, а также за постоянное подчеркивание роли сознательных факторов в ущерб роли бессознательного в психической жизни человека. В остальном же и теория Роджерса, и его метод терапии получили признание и широко используются как в научных исследованиях, так и в клинической практике.

Работы Роджерса оказали существенное влияние на общее представление о потенциале человеческой личности. Его по праву можно считать одним из основателей движения за общую гуманизацию психологии. В 1946 году он был избран президентом Американской психологической ассоциации, а также получил награды «За выдающиеся научные достижения» и «За выдающийся профессиональный вклад».

Гуманистическая психология

Поскольку гуманистическая психология, в отличие от психоанализа, основной акцент делала на исследовании психически здоровых людей, а не невротиков, то и подходы этих двух концепций в области психотерапии также оказались различными.

Бурный рост гуманистической терапии, или терапии развития, приходится на 60-е и 70-е годы, когда многие миллионы людей записывались в группы встреч, сеансы развития способности чувствовать и на курсы раскрытия потенциала человека при школах, бизнес-клубах, церквях, клиниках и даже в тюрьмах. С тех пор популярность подобных курсов, к сожалению, резко понизилась.

Несмотря на то, что гуманистическая психология так и не оформилась в самостоятельную психологическую школу, она в значительной мере способствовала трансформации основных направлений психоанализа, усиливая идею о том, что человек должен быть в состоянии свободно и сознательно влиять на формирование собственной личности.

Гуманистическая психология способствовала оформлению тех изменений, которые уже назрели в психологической мысли. С этих позиций можно сказать, что данное движение в целом оказалось успешным.