

## Лекция 9. Психологический рост (по Адлеру)

Психологический рост - это, прежде всего движение от центрированности на себе и целей личного превосходства к задачам конструктивного овладения средой и социально полезного развития, сотрудничества с людьми.

Конструктивное стремление к совершенству плюс сильное общественное чувство и кооперация, сотрудничество – основные черты здоровой личности. Адлер описывает три ситуации детства, которые могут породить изоляцию, недостаток социального интереса и развитие некооперативного стиля жизни, основанного на нереалистической цели личного превосходства. Такими ситуациями являются:

1. органическая неполноценность, частые болезни и слабость ребенка могут привести к тому, что ребенок отказывается от взаимодействия с другими из чувства неполноценности и неспособности успешно соревноваться с другими. Адлер указывает, однако, что дети, которые преодолевают свои трудности, могут «сверхкомпенсировать» первоначальные слабости и развивать свои способности в необычайной степени;
2. избалованные дети также имеют трудности в развитии чувства социального интереса и кооперации. Им не хватает уверенности в своих силах, поскольку другие всегда делали все за них. Вместо того, чтобы кооперироваться с другими, они начинают выдвигать односторонние требования к друзьям и семье. Социальный интерес у них чрезвычайно слаб. Адлер обнаружил, что избалованные дети, как правило, испытывают мало подменных чувств по отношению к родителям, которыми они так хорошо манипулируют;
3. отверженность - третья ситуация, которая может сильно замедлить развитие ребенка. Нежелательный или отвергнутый ребенок никогда не знал любви и кооперации в доме, потому ему чрезвычайно трудно развить в себе эти качества. Такие дети не уверены в своей способности быть полезными и получить уважение и любовь окружающих, они могут стать холодными и жестокими.

Чтобы помочь человеку преодолеть явный или замаскированный «комплекс неполноценности» (в стремлении к личному превосходству, власти замаскирован), важно: 1) понять специфический стиль жизни человека; 2) помочь человеку понять себя; 3) усилить социальный интерес. Для понимания жизненного стиля, который образует связное целое, Адлер просил человека рассказать самые ранние воспоминания или наиболее выдающиеся события его детства. Он считал, что основная проблема большинства людей состоит в их ошибочной схеме апперцепции, определяемой недостижимой и нереалистичной целью превосходства над всеми другими. Важно, чтобы человек смог понять свой жизненный стиль, понял себя – значит научился видеть ошибки, которые он делает в повседневных жизненных ситуациях, научился понимать последствия своего поведения. Поскольку забота о себе вместо заботы о других лежит в большинстве психологических проблем, Адлер считал, что важно постепенно увести человека от исключительного интереса к себе, перевести его на конструктивную работу с другими в качестве значимого члена общества. Адлер делал так «Я говорю пациентам» «Вы можете вылечиться за две недели, если будете следовать предписанию попытайтесь каждый день думать, как вы можете сделать кому-нибудь приятное, не откажите ни в одной разумной просьбе, с которой к вам обратятся, даже если это потребует затраты некоторого количества вашего времени, энергии или даже денег».

## Лекция 10. Типы людей и «локус контроля»

Одна из важнейших характеристик личности - степень независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, развитие личной ответственности за происходящие с ним события. Впервые методы исследования этой характеристики разработаны в 60-х годах в США. Наиболее известной является школа «локуса контроля» Д. Роттера. Эта школа основана на положениях: люди различаются между собой по тому, где они локализуют контроль над значимыми для себя событиями.

Возможны два локуса контроля и соответственно два типа людей:

**1. Экстерналы** – когда человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом внешних сил, случая, обстоятельство других людей и т.п.

**2. Интерналы** – когда человек интерпретирует значимые события как результат собственных усилий. Интерналы считают, что большинство важных событий их жизни было результатом их собственных действий, и чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Они считают, что добились сами всего хорошего, что было и есть в их жизни и что они способны с успехом достигать своих целей и в будущем. Но они берут на себя ответственность и за все отрицательные события, склонны обвинять себя в неудачах, неприятностях, страданиях. Такие люди считают свои действия важным фактором в организации собственного производства, в складывающихся отношениях в коллективе, в своих продвижениях. Интернал считает себя ответственным за события семейной жизни, в семейных проблемах обвиняет не супруга, а прежде всего себя, стремится изменить себя. Такой человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение, симпатию, активно формировать свой круг общения.

Интернал считает себя во многом ответственным и за свое здоровье. В болезни обвиняет самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий, а не от врачей.

Таким образом, интерналу присущи активная жизненная позиция, независимость и ответственность за себя. Люди – экстерналы, напротив, чаще пассивны, пессимистичны, чувствуют, что от них ничего не зависит, все зависит от обстоятельств, а они – пешки в этой жизни, и даже свои успехи, достижения и радости приписывают внешним обстоятельствам, везению, счастливой судьбе или помощи других людей. Человек типа «интернал» чаще в жизни «победитель», экстернал – «побежденный», у них различные жизненные сценарии, различное отношение к себе и другим людям.

## Лекция 11. Виды памяти

Основные виды памяти:

- **непроизвольная память** (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает.
- **Произвольная память** (информация запоминается целенаправленно, с помощью специальных приемов). Эффективность произвольной памяти зависит:

1. от целей запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель – выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель – выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается.
2. от приемов заучивания

Приемы заучивания:

а) механическое дословное многократное повторение – **работает механическая память**, тратиться много сил, времени, а результаты низкие.

**Механическая память** – это память, основанная на повторении материала без его осмысления;

б) логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами – **работает логическая память** (смысловая) – вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, чем у механической;

в) образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) – работает образная память.

Образная память бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно – двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная;

г) мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).

Выделяют также: **кратковременную, долговременную, оперативную, промежуточную память.**

Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5-7 мин), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1-2 кратного повторения информации.

**Кратковременная память (КП)** ограничена по объему, при однократном предъявлении КП помещается в среднем  $7 \pm 2$ . Это магическая формула памяти человека, т.е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, кусков информации.

Долговременная память обеспечивает длительное сохранение информации: бывает двух типов:

- 1) ДП с сознательным доступом (т.е. человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию);
- 2) ДП закрытая (человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, а лишь при гипнозе, при раздражении участков головного мозга может получить к ней доступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни человека).

**Оперативная память** – вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенной деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.

**Промежуточная память** – обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день переводом ее в долговременную память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее трех часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается

выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижается внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

**Амнезия** – отсутствие памяти.

## Лекция 12. Память, общие понятия

Память – форма психического отражения, заключающегося в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.

Память – основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания. Поэтому для лучшего понимания человека необходима как можно больше знать о нашей памяти.

**Образы предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим, называются представлениями.**

Представления памяти делятся на единичные и общие.

**Представления памяти** - являются воспроизведением, более или менее точным, предметов или явлений, когда – то воздействовавших на наши органы чувств.

**Представление воображения** – это представление о предметах и явлениях, которые в таких сочетаниях или в таком виде никогда нами не воспринимались.

Подобные представления являются продуктом нашего воображения.

Представления воображения также основываются на прошлых восприятиях, однако эти восприятия служат лишь материалом, из которого мы создаем с помощью воображения новые представления и образы. В основе памяти лежат ассоциации, или связи. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Встретившись с одним из этих предметов, мы можем по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним. Запомнить что – то – значит связать запоминание с уже известным, образовать ассоциацию. С физиологической точки зрения, ассоциация представляет собой временную нервную связь. Различают два рода ассоциации: **простые и сложные**. К



простым относят три вида ассоциаций: **по смежности, по сходству и по контрасту.**

Ассоциации по смежности объединяют два явления связанных во времени или пространстве.

**Ассоциации по сходству** связывают два явления, имеющих сходные черты: при упоминании об одном из них вспоминается другое. Ассоциации опираются на сходство нервных связей, которые вызываются в нашем мозге двумя объектами.

**Ассоциации по контрасту** связывают два противоположных явления. Этому благоприятствует то, что в практической деятельности эти противоположные объекты (организованность и расхлябанность, ответственность и безответственность, здоровье и болезнь, общительность и замкнутость) обыкновенно сопоставляются и сравниваются, что и приводит к образованию соответствующих нервных связей.

Кроме этих видов существуют сложные ассоциации – **смысловые**. В них связываются два явления, которые и в действительности постоянно связаны: часть и целое, род и вид, причина и следствие. Эти ассоциации являются основой наших знаний. Принять считать, что **образование связей между различными представлениями определяется тем, что с ним делает субъект.** Т.е. деятельность личности – основной фактор, детерминирующий (определяющий) формирование всех человеческих процессов, в том числе и процессов памяти.

### Лекция 13. Забывание

**Забывание** – естественный процесс. Подобно сохранению и запоминанию, оно имеет избирательный характер. Физиологическая основа забывания – торможение временных связей. Забывается прежде всего то, что не имеет для человека жизненно важного значения, не вызывает его интереса, не соответствует его потребностям.

Забывание может быть полным и частичным, длительным или временным.

При **полном забывании** закрепленный материал не только не воспроизводится, но и не узнается. **Частичное забывание** материала происходит тогда, когда человек воспроизводит его не весь или с ошибками, а так же когда узнает, но не может воспроизвести. Временное забывание физиологически объясняют торможением временных нервных связей, полное забывание – их угасанием. Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, затем медленнее. В течение первых пяти дней после заучивания забывание идет быстрее, чем в последующие пять дней. Исследования процесса забывания выявили так же одну интересную особенность: наиболее полное и точное воспроизведение сложного и обширного материала обычно бывает не сразу после заучивания, а спустя 2-3 дня.

Такое улучшенное отсроченное воспроизведение называется **ремиссией**.

Для уменьшения забывания необходимо:

- 1) понимание, осмысление информации (механически выученная, но не понятая до конца информация забывается быстро и почти полностью).
- 2) Повторение информации (первое повторение нужно через 40 минут после заучивания, т.к. через час в памяти остается только 50% механически заученной информации). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, поскольку в эти дни максимальны потери от забывания. Лучше так: в первый день – 2-3 повторения, во второй – 1-2 повторения, в третий – седьмой день по одному повторению, затем одно повторение с интервалом в 7-10 дней. Помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Поэтому систематическая, без перегрузки учеба,

заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объема информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку через неделю после сессии.

Забывание в значительной мере зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности получило название **проактивного торможения**.

Отрицательное влияние следующей за запоминанием деятельности называют **ретроактивным запоминанием**, оно особенно ярко проявляется в тех случаях, когда вслед за заучиванием выполняется сходная с ним деятельность или если эта деятельность требует значительных усилий.

#### **Формы воспроизведения:**

- Узнавание – проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта;
- Воспоминание, которое осуществляется при отсутствии восприятия объекта
- Припоминание, представляющее собой наиболее активную форму воспроизведения, во многом зависящую от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в ДП информации.

## Лекция 14. Общая характеристика внимания

Важнейшей особенностью протекания человеческих процессов является их избирательный направленный характер. Этот избирательный, направленный характер человеческой деятельности связывают с таким свойством нашей психики как **внимание**.

В отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление и т.п.) внимание своего особого содержания не имеет; оно проявляется как бы внутри этих процессов и неотделимо от них. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов.

**Внимание** – это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Характеризуя внимание как сложное психическое явление, выделяют ряд функций внимания. Сущность внимания проявляется, прежде всего, в **отборе** значимых, **релевантных**, т.е. соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности, воздействий и **игнорирование** (торможении, устранении) других – несущественных, побочных, конкурирующих воздействий. Наряду с функцией отбора выделяется функция **удержания** (сохранения) данной деятельности (сохранение в сознании образов, определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится акт поведения познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель.

Одной из важнейших функций внимания является **регуляция и контроль** протекания деятельности.

Внимание может проявляться как в сенсорных, так и в мнемических, мыслительных и двигательных процессах.

**Сенсорное** внимание связано с восприятием раздражителей разной модальности. В связи с этим выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание. Объектами **интеллектуального** внимания как высшей его формы являются воспоминания и мысли.

Наиболее изучено сенсорное внимание.

Фактически все данные, характеризующие внимание, получены при исследовании этого вида внимания.

Различают три вида внимания:

- 1) **Непроизвольное**
- 2) **Произвольное**
- 3) **Послепроизвольное.**

**Непроизвольное внимание** в некоторых исследованиях называют **пассивным**, в других - **эмоциональным**.

Оба синонима помогают раскрыть особенности непроизвольного внимания. Когда говорят о пассивности, то оттеняют зависимость непроизвольного внимания его объекта, который его привлек, и подчеркивают отсутствие усилий со стороны человека, направленных на то, чтобы сосредоточиться. Когда непроизвольное внимание называют эмоциональным, то выделяют связь между объектом внимания и эмоциями, интересами, потребностями. В этом случае также нет волевых усилий, направленных на сосредоточение: объект внимания выделяется в силу соответствия его причинам, побуждающим человека к деятельности.

Итак, **непроизвольное внимание – это сосредоточение сознания на объекте в силу, каких – то его особенностей.**

Известно, что любой раздражитель, изменяя силу своего действия, привлекает внимание.

**Новизна раздражителя** также вызывает непроизвольное внимание.

Предметы, вызывающие в процессе познания яркий эмоциональный тон (насыщенность цвета, приятные запахи, мелодичные звуки), вызывают непроизвольное сосредоточение внимания. Еще большее значение для возникновения непроизвольного внимания имеют интеллектуальные, эстетические и моральные чувства. Предмет, вызывающий у человека удивление, восхищение, восторг продолжительное время приковывает его внимание.

**Интерес**, как непосредственная заинтересованность чем – то происходящим и как избирательное отношение к миру, обычно связан с чувствами и выступает одной из важнейших причин длительного произвольного внимания к предметам.

Синонимами слова – произвольное – являются слова **активное** или **волевое**. Все три термина подчеркивают активную позицию личности при сосредоточении внимания на объекте.

**Произвольное внимание – это сознательно регулируемое сосредоточение на объекте.** Человек сосредотачивается не на том, что для него интересно или приятно, но на том, что **должен** делать.

Этот вид внимания тесно связан с волей. Произвольно сосредотачиваясь на объекте человек, прилагает **волевое усилие**, которое поддерживает внимание в течение всего процесса деятельности. Своим происхождением произвольное внимание обязано труду. Произвольное внимание требует волевого усилия, которое переживается как напряжение, мобилизация сил на решение поставленной задачи. Волевое усилие необходимо, чтобы сосредоточиться на объекте деятельности, не отвлекаться, не ошибиться в действиях.

**Итак**, причиной возникновения произвольного внимания к любому объекту является постановка цели деятельности, сама практическая деятельность, за выполнение которой человек несет ответственность.

Есть целый ряд условий, облегчающих произвольное сосредоточение внимания. Сосредоточение внимания на умственной деятельности облегчается, если в познание включено **практическое действие** (легче удержать внимание на содержании научной книги, когда чтение сопровождается конспектированием). Важным условием поддержания внимания является **психическое состояние человека**. Утомленному человеку очень трудно сосредоточиться. К концу рабочего дня увеличивается количество ошибок при выполнении работы, а также субъективно переживается состояние усталости: трудно сосредоточить внимание. Эмоциональное возбуждение, вызванное причинами, посторонними для выполняемой работы (озабоченность какими –

то другими мыслями, болезненное состояние и другие подобного рода факторы), значительно ослабляет произвольное внимание.

## Лекция 15. Свойства внимания

Различают следующие свойства внимания: **объем, сосредоточенность (концентрация), распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость.**

Объем внимания измеряется тем количеством объектов, которые воспринимаются одновременно.

Обычно объем внимания зависит от специфически практической деятельности человека, от жизненного опыта, от поставленной цели, от особенностей воспринимаемых объектов. Объединенные по смыслу объекты воспринимаются в большем количестве, чем не объединенные. У взрослого человека объем внимания равен 4-6 объектам.

**Концентрация внимания есть степень сосредоточения сознания на объекте (объектах).**

Чем меньше круг внимания, тем концентрированнее внимание.

Концентрированное внимание обеспечивает углубленное изучение познаваемых объектов и явлений.

Концентрация, направленность внимания могут успешно развиваться под влиянием специально – организованной работы по развитию данных качеств.

Распределение внимания выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами.

Особенно важное значение распределение внимания имеет в таких профессиях как летчик, педагог, шофер.

С точки зрения физиологии, распределение внимания объясняется тем, что при наличии в коре головного мозга оптимальной возбудимости в отдельных ее участках имеется лишь частичное торможение, в результате чего данные участки в состоянии управлять одновременно выполняемыми действиями.

Устойчивость внимания не означает сосредоточенности сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его части.



Под устойчивостью понимается общая направленность внимания в процессе деятельности. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес.

Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий.

Восприятие однообразных по форме, цвету, размерам предметов, однообразные действия снижают устойчивость внимания. Физиологически это объясняется тем, что под влиянием длительного действия одного и того же раздражителя возбуждение по закону отрицательной индукции вызывает в том же участке коры торможение, что и ведет к снижению устойчивости внимания. Влияет на устойчивость внимания и активная деятельность с объектом внимания.

Свойством, противоположным устойчивости, является **отвлекаемость**. Физиологическое объяснение отвлекаемости – это или внешнее торможение, вызванное посторонними раздражителями, или продолжительное действие одного и того же раздражителя.

Колебания внимания наблюдаются даже при очень сосредоточенной и напряженной работе, что объясняется непрерывной сменой возбуждения и торможения в коре головного мозга. Как свидетельствуют исследования психологов, даже частые колебания внимания в короткие промежутки времени (1-5сек) не сказываются заметным образом на его устойчивости при условии интересной и напряженной работы. Однако через 15-20 минут колебания внимания могут привести к непроизвольному отвлечению от объекта, что необходимо разнообразить деятельность человека.

К свойствам внимания относится и переключение внимания.

Переключение внимания состоит в перестройке внимания, в переносе его с одного объекта на другой.

Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное).

Преднамеренное происходит при изменении характера деятельности, при постановке новых задач в условиях применения новых способов действия.

Преднамеренное переключение внимания сопровождается участием волевых усилий человека. Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого напряжения и волевых усилий.

## Лекция 16. Умения, навыки и привычки

Автоматизированные, сознательно, полусознательно и бессознательно контролируемые компоненты деятельности называются соответственно **умениями, навыками, привычками**.

**Умения** – это элементы деятельности, позволяющие что – либо делать с высоким качеством, например, точно и правильно выполнять какое – либо действие, операцию, серию действий или операций. Умения включают: автоматически выполняемые части (навыки).

**Навыки** – полностью автоматизированные инстинктивные компоненты умений, реализуемые на уровне бессознательного контроля.

При автоматизации действий и операций, их превращение в навыки в структуре деятельности происходит ряд преобразований.

Во – первых, автоматизированные действия и операции сливаются в единый, целостнопротекающий акт, именуемый умением (сложная система движений человека пишущего текст, выполняющего хирургическую операцию, читающего лекцию т.д.). При этом лишние, ненужные движения исчезают, а количество ошибочных резко падает.

Контроль за действием или операцией при их автоматизации смещается с процесса на конечный результат, а внешний, сенсорный контроль замещается внутренним, **проприоцептивным**. Т.о. развитие и совершенствование деятельности можно понимать как переход компонентов отдельных явлений, действий операций на уровень навыков.

В качестве навыка могут выступать операции. Навыки взаимодействуют друг с другом образуя сложные системы навыков. Характер их взаимодействия может быть различным: от согласованности до противодействия, от полного слияния до взаимно отрицательного тормозного влияния – **интерференции**.

Согласование навыков происходит тогда, когда:

а) система движений, входящих в один навык, соответствует системе движений, включенных в другой навык;

- б) когда реализация одного навыка создает благоприятные условия для выполнения второго (один навык служит средством усвоения другого);
- в) когда конец одного навыка является началом другого и наоборот.

Интерференция имеет место тогда, когда во взаимодействии навыков появляется одно из следующих противоречий:

- а) система движений, включенных в один навык, противоречит, не согласуется с системой движений, составляющих структуру другого навыка;
- б) когда при переходе от одного навыка к другому фактически приходится переучиваться, ломать структуру старого навыка;
- в) когда система движений, входящих в один навык, частично содержится в другом, уже доведенном до автоматизма (в этом случае при выполнении навыка автоматически возникают движения, характерные для ранее усвоенного навыка, что приводит к искажению движений, нужных для вновь усваиваемого навыка);
- г) когда начала и концы последовательно выполняемых навыков не состыкуются друг с другом. При полной автоматизации навыков явление интерференции сводится к минимуму или вовсе исчезает.

Важное значение для понимания процесса формирования навыков имеет их перенос, т.е. распространение и использование навыков, сформированных в результате выполнения одних действий и видов деятельности, на другие. Для того, что перенос осуществлялся нормально, необходимо, чтобы навык стал обобщенным, универсальным, доведенным до автоматизма.

**Умения** – образуются в результате координации навыков, их объединения в системы с помощью действий, которые находятся под сознательным контролем. Оптимальное управление умениями осуществляется через регуляцию таких действий. Оно состоит в том, чтобы обеспечить безошибочность и гибкость выполнения действий, т.е. получение в результате надежного итога действия. (умение делать что – либо своими руками означает, что обладающий такими умениями человек всегда будет работать хорошо и способен сохранить высокое качество труда в любых условиях).

Одно из основных качеств умения в том, что человек в состоянии изменять структуру умений – навыков, операций и действий, входящих в состав умений, последовательность их выполнения, сохраняя при этом конечный результат.

Умения в отличие от навыков всегда опираются на активную интеллектуальную деятельность и обязательно включают в себя процессы мышления. Сознательный интеллектуальный контроль – это главное, что отличает умения от навыков.

Управление умениями на уровне ЦНС осуществляется более высоким анатомо-физиологическими инстанциями, чем управление навыками, т.е. на уровне коры головного мозга.

Умения и навыки делятся на несколько типов: двигательные, познавательные, теоретические и практические.

Двигательные – включают разнообразные движения, сложные и простые, составляющие внешние, моторные аспекты деятельности (спортивная).

Познавательные – включают способности связанные с поиском, восприятием, запоминанием и переработкой информации. Они соотносятся с основными психическими процессами и предполагают формирование знаний.

Теоретические умения и навыки связаны с абстрактным интеллектом. Заключаются в способности человека анализировать, обобщать материал, строить гипотезы, теории, производить перевод информации из одной знаковой системы в другую (проявляются в творческой работе).

Большое значение в формировании всех типов умений и навыков имеют упражнения. Благодаря им происходит автоматизация навыков, совершенствование умений, деятельности в целом.

Привычка – непродуктивный элемент деятельности. Является негибкой (часто и неразумной) частью деятельности, которая человеком выполняется механически и не имеет сознательной цели или явно выраженного продуктивного завершения. В отличие от простого навыка привычка может в определенной степени сознательно контролироваться

## Лекция 17. Бихевиоризм

Бихевиоризм определил облик американской психологии XX века. Его основатель Дж. Уотсон (1878 - 1958) сформулировал кредо бихевиоризма: «Предметом психологии является поведение». Отсюда и название – от латинского *behavior* – «поведение» (поведенческая психология). Анализ поведения должен носить строго объективный характер и ограничиваться внешне наблюдаемыми реакциями (все, что не поддается объективной регистрации – не подлежит изучению, их нельзя измерить «регистрировать»). Все, что происходит внутри человека, изучить невозможно, т.е. человек выступает как «черный ящик». Объективно изучать, регистрировать можно только реакции, внешние действия человека и те стимулы, ситуации, которые эти реакции обуславливают. ***И задача психологии заключается в том, чтобы по реакции определять вероятный стимул, а по стимулу предсказывать определенную реакцию.***

И личность человека, с точки зрения бихевиоризма, не что иное, как совокупность поведенческих реакций, присущих данному человеку. Та или иная поведенческая реакция возникает на определенный стимул, ситуацию. Формула «стимул - реакция» (S-R) являлась ведущей в бихевиоризме. Закон эффекта Торндайка уточняет: связь между S и R усиливается, если есть подкрепление. Подкрепление может быть положительным (похвала, получение желаемого результата, материальное вознаграждение) либо отрицательным (боль, наказание, неудача, критическое замечание). Поведение человека вытекает чаще всего из ожидания положительного подкрепления, но иногда преобладает желание, прежде всего, избежать отрицательного подкрепления, т.е. наказания, боли, и пр.

Т.О., с позиции бихевиоризма личность – все то, чем обладает индивид, и его возможности в отношении реакции (навыки, сознательно регулируемые инстинкты, социализированные эмоции + способность пластичности, чтобы образовывать новые навыки + способность удержания, сохранения навыков) для приспособления к среде, т.е. личность – организованная и относительно

устойчивая система навыков. Навыки составляют основу относительно устойчивого поведения, приспособлены к жизненной ситуации, изменение ситуации ведет к формированию новых навыков.

Человек в концепции бихевиоризма понимается, прежде всего, как реагирующее, действующее, обучающееся существо, запрограммированное на те или иные реакции, действия, поведение. Изменяя стимулы и подкрепления, можно программировать человека на требуемое поведение. В недрах самого бихевиоризма психолог Толмен (1948) подверг сомнению схему S-R как слишком упрощенную и ввел между этими членами важную переменную I – психические процессы данного индивида, зависящие от его наследственности, физиологического состояния, прошлого опыта и природы стимула S-I-R.

В 70-е годы бихевиоризм представил свои концепции в новом освещении в теории социального научения. По мнению Бандуры (1965) одна из главных причин, сделавших нас такими, какие мы есть, связана с нашей склонностью подражать поведению других людей с учетом того, насколько благоприятными могут быть результаты такого подражания для нас.

Т.О., на человека влияют не только внешние условия: он также постоянно должен предвидеть последствия своего поведения путем самостоятельной оценки.

## Лекция 18. Защитные механизмы (по Фрейду)

Защитное поведение позволяет человеку защититься от тех проблем, которые пока не может решить, позволяет снять тревогу от угрожающих событий (потеря близкого человека, любимой игрушки, потеря любви со стороны других людей, потеря любви к себе и т.д.) позволяет «уйти от угрожающей реальности», иногда преобразовать эту угрозу. На какое – время защитный механизм необходим, поскольку человек в данный момент не может решить проблему, но если время идет, а человек проблему не решает, то потом этот защитный механизм может являться препятствием личностного роста, поведение человека становится труднопредсказуемым, он может вредить сам себе, он уходит от реальности и от тех проблем, которые ему надо решить, *т.е. сами защитные механизмы* часто порождают все новые и новые проблемы, причем настоящую проблему человек прячет, подменяя ее новыми «псевдопроблемами».

Фрейд выделял **7 защитных механизмов**:

- 1) **Подавление желаний** – удаление желаний из сознания, т.к. его «нельзя» удовлетворить; подавление не бывает окончательным, оно часто является источником телесных заболеваний психической природы (головные боли, артриты, язва, астма, сердечные болезни, гипертония и т.п.). Психическая энергия подавленных желаний присутствует в теле человека независимо от его сознания, находит свое болезненное телесное выражение. Результатом подавления является демонстративное подавление к данной сфере, реальности;
- 2) **Отрицание** – уход в фантазию, отрицание какого – либо события как «неправды». «Этого не может быть» - человек проявляет яркое безразличие к логике, не замечает противоречий в своих суждениях;
- 3) **Рационализация** – построение приемлемых моральных, логичных обоснований, аргументов для объяснения и оправдания приемлемых форм поведения, мыслей, поступков, желаний.
- 4) **Инверсия** – подмена действия, мысли, чувств, отвечающих подлинному желанию, диаметрально противоположным поведением, мыслями, чувствами



(например, ребенок первоначально хочет получить любовь к себе матери, но не получая этой любви, начинает испытывать прямо противоположное желание досадить, разозлить, вызвать ссору и ненависть к себе).

5) **Проекция** – приписывание другому человеку своих собственных качеств, мыслей, чувств, т.е. «отдаление угрозы от себя». Когда что – то осуждается в других, именно это не принимает человек в себе, но не может признать это, не хочет понять, что эти же качества присущи ему. Например, человек утверждает, что «некоторые евреи - обманщики», хотя фактически это может значить «Я порой обманываю»;

6) **Изоляция** – отделение угрожающей части ситуации от остальной психической сферы, что может приводить к разделенности, раздвоенности личности, к неполному «Я»;

7) **Регрессия** – возвращение к более раннему, примитивному способу реагирования; устойчивые регрессии проявляются в том, что человек оправдывает свои поступки с позиции мышления ребенка, не признает логики, отстаивает свою точку зрения, несмотря на правоту аргументов собеседника, человек не развивается психически, и порой возвращаются детские привычки (грызть ногти и т.п.).

## Лекция 19. Типология поведения по Макгвайру

Согласно концепции американского психолога Макгвайра, классификация поведения и поступков человека должна проводиться в зависимости от целей, потребностей, ситуации. Потребность- это переживаемое и осознаваемое состояние нужды человека в чем-либо (пище, одежде, безопасности, любви и т.п.). Цель- показывает, к чему человек стремится, какой результат хочет получить. Одна и та же цель может быть поставлена исходя из разных потребностей.

Какой-либо поступок человека может быть:

- 1) Результатом ответной реакции на внешнее воздействие (реактивное поведение) либо
- 2) Проявлением какого-либо внутреннего источника активности, внутренней потребности, желания (активное поведение)

Целью поступка может быть:

- 1) Сохранение привычного, адаптивного состояния(стабильность) либо
- 2) Приобретение нового качества, новых результатов(развитие)

Закончиться поступок может при достижении:

- 1) Желательного внутреннего эффекта (мнение, оценка, чувство, настроение)
- 2) Желательного внешнего эффекта, внешнего результата(достижения согласия, понимания, желаемого результата и т.п.)

Исходя из указанных критериев выделено 16 типов поведения

- 1) Перцептивное поведение- стремление совладать с информационной перегрузкой за счет перцептивной категоризации, в результате которой многообразие воздействующей информации классифицируется, упрощается и может привести как более ясному пониманию оцениваемого, так и к потере значимой информации.
- 2) Защитное поведение- любые реальные или воображаемые действия психологической защиты (отвергание, замещение, проекция, регрессия),

которые позволяют создать, сохранить позитивный образ «Я», позитивное мнение человека о самом себе.

- 3) Индуктивное поведение- восприятие и оценка людьми самих себя на основе интерпретации значения собственных действий.
- 4) Привычное поведение- удовлетворение от положительного подкрепления- создает большую вероятность воспроизведения знаковых вариантов поведения в соответствующих ситуациях.
- 5) Утилитарное поведение- стремление человека решить практическую проблему с максимальным достижением (субъективным переживанием максимально возможного успеха).
- 6) Рольевое поведение- в соответствии с рольевыми требованиями, обстоятельствами, которые вынуждают человека к каким- то действиям( даже при несовпадении с личностными устремлениями)
- 7) Сценарное поведение- человек является исполнителем множества правил допустимого «приличного» поведения, соответствующего его статусу в данной культуре, обществе.
- 8) Моделирующее поведение- варианты поведения людей в малых и больших группах(заражение, подражание, внушение), но трудно контролируемое как самим человеком, так и другими людьми.
- 9) Уравновешивающее поведение- когда человек имеет одновременно противоречащие друг другу мнения, оценки, установки и пытается их «примирить», согласовать за счет изменения своих оценок, притязаний, воспоминаний.
- 10) Освобождающее поведение- человек стремится «обезопасить себя» (физически или свою репутацию) от реальных или кажущихся «негативных условий существования»(сохранить стабильность своего внутреннего эмоционального состояния за счет активных внешних действий: избегать возможных неудач, отказ от средне привлекательных целей, уступчивость).

- 11) Атрибутивное поведение- активное устранение противоречий между реальным поведением и субъективной системой мнений, ослабление, устранение когнитивного диссонанса между желаниями, мыслями и реальными действиями, приведение их к взаимному соответствию.
- 12) Экспрессивное поведение- в тех случаях сферах в которых человек достиг высокого уровня мастерства и удовлетворения от «хорошо сделанного дела», при сохранении стабильно высокой самооценки, постоянное воспроизведение которой является основным регулятором повседневного социального поведения.
- 13) Автономное поведение- когда чувство свободы выбора (даже иллюзии такого выбора и контроля своих поступков) создает готовность человека преодолевать любые барьеры на пути достижения цели (высокий уровень «локус контроля» своих поступков, представление о себе как об активном «деятеле», а не исполнителе чьих- то приказов, чьей- то воли)
- 14) Утверждающее поведение- переживание своих действий как свершения своих планов при максимальном использовании внутренних собственных условий.
- 15) Исследовательское поведение- стремление к новизне физического и социального окружения, готовность «терпеть» информационную неопределенность «редуцирование» разнообразной внешней информации к форме, к которой применимы основанные ранее приемы ее обработки.
- 16) Эмпатическое поведение- учет, большой охват чувственной информации лежащей в основе межличностного взаимодействия людей, способности чувствовать и понимать эмоциональное и душевное состояние другого человека.

## Лекция 20. Структура личности по З. Фрейду

Ни одно направление не приобрело столь громкую известность за пределами психологии как фрейдизм, его идеи влияли на искусство, литературу, медицину и др области науки, связанные с человеком. Названо это направление по имени Зигмунда Фрейда. На основе многолетних клинических наблюдений Фрейд сформулировал психологическую концепцию, согласно которой психика, личность человека состоит из трех компонентов уровней: «ОНО», «Я», Сверх-Я».

«ОНО»- бессознательная часть психики, бурлящий котел биологических врожденных инстинктивных влечений: агрессивных и сексуальных. «ОНО» насыщено сексуальной энергией- «либидо». Человек есть замкнутая энергетическая система, количество энергии у каждого человека- постоянная величина. Будучи бессознательным и иррациональным, «ОНО» подчиняется принципу удовольствия, т.е. удовольствие и счастье есть главные цели в жизни человека.

Второй принцип поведения – гомеостаз – тенденция сохранения примерного внутреннего равновесия. Уровень «Я» сознание находится в состоянии постоянного конфликта с «ОНО», подавляет сексуальные влечения. На «Я» воздействуют три силы: «ОНО», «Сверх-Я» и общество, которое предъявляет свои требования к человеку. «Я» старается установить гармонию между ними, подчиняется не принципу удовольствия, а принципу «реальности».

«Сверх-Я» служит носителем моральных стандартов, это та часть личности, которая выполняет роль критика, цензора, совести. Если «Я» примет решение или совершит действие в угоду «ОНО», но в противовес «Сверх- Я», то испытывает наказание в виде чувства вины, стыда, укоров совести. «Сверх-Я» не пускает инстинкты в «Я», и тогда энергия этих инстинктов сублимируется, трансформируется, воплощается в иных формах деятельности, которые приемлемы для общества и человека ( творчество, искусство, общественная активность, трудовая активность, в формах поведения: в снах, описках, обмолвках, шутках, каламбурах, в свободных ассоциациях, в особенностях

забывания). Если энергия «либидо» не находит выхода, то будут у человека психические болезни, неврозы, истерики, тоска. Для спасения от конфликта между «Я» и «ОНО» применяются средства психологической защиты: вытеснение; подавление- \_непроизвольное устранение из сознания недозволенных мыслей, чувств, желаний в бессознательное «ОНО»; проекция- бессознательная попытка избавиться от навязчивого желания, идеи, приписав ее другому лицу; рационализация- бессознательная попытка рационализировать, обосновать абсурдную идею. Становление психики у ребенка происходит через преодоление эдипова комплекса. В греческом мифе о царе Эдипе, убившем своего отца и женившегося на своей матери, скрыт по мнению Фрейда, ключ, к якобы извечно тяготеющему над каждым мужчиной сексуальному комплексу: мальчик испытывает влечение к матери, воспринимая отца как соперника, вызывающего одновременно и ненависть и страх, и восхищения, мальчик хочет походить на отца, но и желает смерти ему и потому испытывает чувство виновности, боится отца. Боясь кастрации. Ребенок преодолевает сексуальное влечение к матери, преодолевает Эдипов комплекс (к 5- 6 годам) и у него возникает «Сверх-Я», совесть.

## Лекция 21. Теория сексуального развития З.Фрейда

Особенности сексуального развития в детском возрасте определяют характер, личность взрослого человека, его патологии, неврозы, жизненные проблемы и трудности. Фрейд сформулировал теорию сексуального развития. По его мнению, психосексуальная деятельность начинается в период кормления грудью, когда рот младенца становится эрогенной зоной - зоной удовольствия (оральная фаза). С приучением к туалету основное внимание перемещается вначале на ощущения, связанные с дефекацией (анальная фаза), а позднее на ощущения, связанные с мочеиспусканием (уретральная фаза). Наконец примерно в возрасте 4 лет эти частные влечения объединяются, начинает преобладать интерес к половым органам, к пенису (фаллическая фаза). Тогда же развивается комплекс Эдипа (или комплекс Электры для девочек), суть которого заключается в преимущественно положительном отношении к родителю противоположного пола и агрессивном поведении по отношению к родителю своего пола. По мнению Фрейда, дети рассматриваются позднее с эдиповыми тенденциями из – за страха кастрации.

Чрезмерное увлечение эротической активностью или наоборот, мешающие ей конфликты, запреты или травмы могут вызвать задержку развития либидо на какой – то стадии. Такая задержка при неспособности разрешить эдипову ситуацию становится причиной психоневрозов, сексуальных извращений и других форм психопатологии.

Фрейд и его последователи разработали подробную динамичную систему, в которой различные эмоциональные и психосоматические расстройства соотнесены со специфическими особенностями развития либидо и созревания.

При психоанализе (по Фрейду) стоит задача:

- 1) воссоздать из данных конкретных проявлений группу сил, которые вызывают болезненные патологические симптомы, нежелательное неадекватное поведение человека;
- 2) реконструировать прошлое травматическое событие, высвободить подавленную энергию и использовать ее для конструктивных целей

(сублимация – замещение: один из защитных механизмов, представляющих собой подсознательную замену одной, запретной или практически не достижимой, цели на другую, разрешенную и более доступную, способную хотя бы частично удовлетворить актуальную потребность), придать этой энергии новое направление (например, при помощи анализа переноса освободить изначально подавленные детские сексуальные устремления – превратить их в сексуальность взрослого человека и тем самым дать им возможность участвовать в развитии личности). Цель психоаналитической терапии, по скромным словам Фрейда, «превратить чрезмерное страдания невроза в нормальные, обыкновенные неврозы повседневности».

Недостатком Фрейдизма является преувеличение роли сексуальной сферы в жизни и психике человека, человек понимается в основном как биологическое сексуальное существо, которое находится в состоянии непрерывной тайной борьбы с обществом, заставляющим подавлять сексуальные влечения. Поэтому даже его последователи, неофрейдисты, отталкивались от основных постулатов Фрейда о бессознательности, пошли по линии ограничения роли сексуальных влечений в психике человека. Бессознательное лишь наполнялось новым содержанием: место нереализуемых сексуальных влечений заняли стремление к власти вследствие чувства неполноценности (Адлер), коллективное бессознательное («архетипы»), выражаемое в мифологии, религиозной символике, искусстве и передаваемое по наследству (Юнг), невозможность достичь гармонии с социальной структурой общества и вызываемое этим чувство одиночества (Э. Фромм) и другие психоаналитические механизмы отторжения личности от общества.

Т.О., человек с позиции фрейдизма – это противоречивое, изначально порочное, мучающееся, страждущее существо, невротичное и конфликтное. Заслуга Фрейда в том, что он привлек внимание ученых к серьезному изучению бессознательного в психике, впервые выделил и стал изучать внутренние конфликты личности человека.



## Лекция 22. Иерархия потребностей А. Маслоу

Если фрейдизм изучает невротическую личность, желания, поступки и слова, которые расходятся между собой, суждения о самом себе и о других людях часто диаметрально противоположны («обычно люди неискренни», «Я обычно искренен»), т.е. противоречивую, нецелостную, несовершенную личность, которой чего – то не хватает, то гуманистическая психология, напротив, изучает здоровые, гармоничные личности, достигшие вершины личностного развития, вершины «самоактуализации». Такие «самоактуализирующиеся» личности, к сожалению, составляют лишь 1-4% от общего количества людей, а остальные находятся на той или иной ступени развития.



Иерархия потребностей человека (ступени развития)

А. Маслоу, один из ведущих психологов в области исследования мотивации в США, разработал «иерархию потребностей». Она состоит из следующих ступеней:

- 1) это низшие, управляемые органами тела потребности, как дыхание, пищевая, сексуальная, потребность в самозащите
- 2) стремление к материальной надежности, здоровью, обеспечению по старости и т.п.
- 3) удовлетворение этой потребности необъективно и трудноописуемо. Одного человека удовлетворяют очень многие контакты с другими людьми, в другом человеке эта потребность в общении выражается очень сильно.

- 4) Идет речь об уважении, престиже, социальном успехе. Вряд ли эти потребности удовлетворяются отдельным лицом, для этого требуются группы;
- 5) Потребность в развитии личности, в осуществлении самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире.

Маслоу выявил следующие принципы мотивации человека:

- 1) Мотивы имеют иерархическую структуру;
- 2) Чем выше уровень мотива, тем менее жизненно необходимым является соответствующие потребности, тем дольше можно задержать их реализацию;
- 3) Пока не удовлетворены низшие потребности, высшие остаются сравнительно неинтересными. С момента выполнения низшие потребности перестают быть потребностями, т.е. они теряют мотивирующую силу;
- 4) С повышением потребностей повышается готовность к большей активности.

Т.О., возможность к удовлетворению высших потребностей является большим стимулом активности, чем удовлетворение низших.

Маслоу отмечает, что нехватка благ, блокада базовых и физиологических потребностей в еде, отдыхе, безопасности приводит к тому, что эти потребности могут стать для человека ведущими. Но если базовые первичные потребности удовлетворены, то у человека могут проявляться высшие потребности, метамотивация (потребности к развитию, к пониманию своей жизни, к поиску смысла своей жизни).

Многим людям присущи так называемые «неврозы существования», когда человек не понимает, зачем живет, и страдает от этого. Если человек стремится понять смысл своей жизни, максимально полно реализовать себя, свои способности, он постепенно переходит на высшую ступень личностного развития.

### **Лекция 23. Генетический подход Чемпиона Тойча**

К трансперсональной психологии близок подход доктора Чемпиона Курта Тойча. Его концепция: генетический код до рождения человека определяет большую часть перспектив его жизни и основные паттерны поведения, постепенно получает признание в научных кругах. Молекулы ДНК несут не только генетический код наследуемых биологических и физиологических особенностей организма, предрасположенностей к определенным болезням и генетический код, определяющий основные паттерны поведения, предрасположенность к тем или иным проблемам, событиям, жизненным трудностям. Вместе с информацией о внешности в ДНК сохраняется информация об опыте и жизненных ролях предков. Каждый человек имеет свое уникальное Основное Внутреннее Направление (ОВН) – соединение генетических бессознательных и сознательных факторов, в соответствии с которым он движется по жизни независимо от своих сознательных реакций и интерпретаций. «Излучение» ОВН притягивает взаимодействующих людей. Жертва не может существовать без Преследователя, образ которого могут принимать люди, болезни, несчастный случай или смерть. Невысказанные команды, бессознательные ожидания, спрятанная враждебность, вина, страх или нежелание смерти «включают» потенциальных партнеров. Бесполезность решать конкретный конфликт – он будет проигрываться снова и снова в биографии Жертвы и ее потомков, определяя историю семьи до тех пор, пока ОВН Жертвы остается прежним. Т.О., конфликты могут переходить из родительской генетической семьи в семью собственную, передаваться из поколения в поколение. Реальность наличия подобных унаследованных конфликтов и проблем все более признается психологами и медиками. Генетический подход Ч.Тойча позволяет выявить и осознать подобные унаследованные конфликты и проблемы анализируя реальные факты биографии как самого человека с его раннего детства и особенностей его воспитания, так и факты биографии его родителей, его бабушек и дедушек, дядей и тетей, выявляя устойчивые, ненаследуемые, повторяемые паттерны

поведения, повторяемые семейные проблемы и конфликты, своеобразный «генетический код». Доктор Тойч, один из основателей виктимологии (англ. Victim – «жертва») утверждает, что человек – во многом жертва генетического кода и проблем своих предков, невольно повторяет ошибки и нерешенные проблемы своих предков. И если эти проблемы не будут решены данным человеком в его жизни, они неминуемо передаются его детям и внукам и далее до тех пор, пока повторяющаяся проблема не будет решена кем – то из потомков. Осознание генетического кода, нежелательных семейных повторяемых паттернов поведения (повторяющийся алкоголизм – дед, отец, сын, внук; или из поколения в поколение все женщины в роду выходили замуж по расчету и были очень несчастливы в замужестве) в сочетании с выработкой и реализацией четкого плана практических действий по преодолению этих паттернов позволяет человеку изменить свою жизнь к лучшему в различных аспектах. Тойч доказал своей терапевтической практикой на протяжении 30 лет, что ОВН, а следовательно, и судьба человека может быть изменена путем понимания и сознательно направляемой систематической деятельностью по реализации Программы Усовершенствования – точного пошагового плана преодоления нежелательного семейно – генетического кода, повышения продуктивности жизни, работы, улучшения здоровья.

## Лекция 24. Трансперсональная психология

### Взгляды К. Юнга

Хотя до конца 60-х годов трансперсональная психология не оформилась как отдельная дисциплина, трансперсональные тенденции в психологии существовали уже несколько десятилетий. Самыми видными представителями этого направления были К.Юнг, Р.Ассаджиоли, А.Маслоу. Мощным рычагом для нового движения послужили клинические исследования с применением психодинамических препаратов (ЛСД), методов голотропного погружения и ребефинга (С. Графф).

К.Юнг уделял большое внимание бессознательному и его динамике, но его представление о бессознательном радикально отличалось от мнения Фрейда. Юнг рассматривал психику как комплентарное взаимодействие сознательного и бессознательного компонентов при непрерывном обмене энергией между ними. Для него бессознательное не было психобиологической свалкой отторгнутых инстинктивных тенденций, вытесненных воспоминаний и подсознательных запретов. Он считал его творением, разумным принципом, связывающим человека со всем человечеством, с природой и космосом. Изучая динамику бессознательного, Юнг открыл функциональные единицы, для которых использовал название «комплексов». Комплексы – это совокупность психических элементов (идей, мнений, отношений, убеждений), объединяющихся вокруг какого – то тематического ядра и ассоциирующихся с определенными чувствами.

Юнгу удалось проследить комплексы от биологически детерминированных областей индивидуального бессознательного до изначальных мифопорождающих паттернов, которые он назвал «архетипами». Юнг пришел к выводу, что помимо индивидуального бессознательного существует коллективное, расовое бессознательное, общее для всего человечества и являющееся проявлением созидательной космической силы. Юнг считал, что в процессе индивидуализации человек может преодолеть узкие границы Эго и личного бессознательного и соединиться с высшим «Я», соразмерным всему

человечеству и всему космосу. Таким образом, Юнг может считаться первым представителем трансперсональной ориентации в психологии. Среди областей, открытых и серьезно изученных Юнгом и его последователями динамика архетипов и коллективного бессознательного, мифотворческие свойства психики, определенные типы медиумических явлений и синхронные связи психологических процессов с объективной реальностью. Юнг рассматривал структуру личности как состоящую из трех компонентов:

- 1) Сознание – Эго – «Я»;
- 2) Индивидуальное бессознательное – «ОНО»;
- 3) «коллективное бессознательное», состоящее из психических первообразов, или архетипов. Коллективное бессознательное – в отличие от индивидуального (личностного) – идентично у всех людей и потому образует всеобщее основание душевной жизни каждого человека, будучи по природе своей сверхличным. Коллективное бессознательное – наиболее глубинный уровень психики. Юнг рассматривает его как и результат предшествующего филогенетического опыта и как априорные формы психики, и как совокупность коллективных идей, образов, представлений человечества, как наиболее распространенные в ту или иную эпоху мифологемы, выражающие «дух времени». Архетип усваивается личностью, поэтому он есть в личности, но он есть и во вне. Часть архетипа, усвоенная и направленная вовне, образует «персону» («маску»), сторона архетипа, обращенная внутрь индивида, - это «тень» (тень носит врожденный характер: если сорвать «маску», то увидим «тень», которая проявляется в комплексах, симптомах).

Психологическая коррекция эффективна, лишь если происходит коррекция «тени» и «персоны». Почти во всех трансперсональных мировоззрениях выделяют следующие главные уровни:

- 1) Физический уровень неживой материи, энергии;
- 2) Биологический уровень живой, чувствующей материи – энергии;
- 3) Психологический уровень ума, Эго, логика;
- 4) Тонкий уровень парапсихологических и архетипических явлений;

5) Причинный уровень, характеризующийся совершенной трансценденцией;

6) Абсолютное сознание.

Вселенная представляет собой интегральную и единую сеть этих взаимосвязанных, взаимопроникающих миров, поэтому не исключено, что при определенных обстоятельствах человек может восстановить свою тождественность с космической сетью и сознательно пережить любой аспект ее существования (телепатия, психодиагностика, видения на расстоянии, предвидения).

## **Лекция 25. Трансперсональный подход к человеку (Станис. Грофф)**

Эмпирическое подтверждение трансперсонального подхода к пониманию человека дали 30 – летние исследования С.Гроффа. Он доказал, что в сфере сознания человека нет четких пределов и ограничений, тем не менее полезно выделить четыре области психики, лежащие за пределами нашего обычного опыта сознания:

- 1) Сенсорный барьер
- 2) Индивидуальное бессознательное
- 3) Уровень рождения и смерти (перинатальные матрицы)
- 4) Трансперсональная область

По мнению С.Гроффа трансперсональные явления обнаруживают связь человека с космосом – взаимоотношение, в настоящее время непостижимое. Можно предложить по этому поводу, что где – то в ходе перинатального развития происходит странный количественно – качественный скачок. Когда глубокое исследование индивидуального становится эмпирическим путешествием по всей Вселенной, когда сознание человека выступает за обычные пределы времени и пространства.

Эти переживания ясно указывают, что каким-то необъяснимым пока образом каждый из нас имеет информацию обо всей Вселенной, обо всем существующем, каждый имеет потенциальный эмпирический доступ ко всем ее частям и в некотором смысле является одновременно всей космической сетью и бесконечно малой ее частью, отдельной и незначительной биологической сущностью. Люди, переживающие трансперсональные проявления сознания, начинают догадываться, что сознание не является продуктом ЦНС и что оно как таковое присуще не только людям, а является первостепенной характеристикой существования, которую невозможно свести к чему-то еще или откуда-то еще извлечь.

Человеческая психика по существу соразмерна всей Вселенной и всему существующему.



Хотя это кажется абсурдным и невозможным с точки зрения классической логики, но человеку свойственна странная двойственность: в некоторых случаях людей можно с успехом описать как отдельные материальные объекты, как биологические машины, т. е. приравнять человека к его телу и функциям организма. Но в других случаях человек может функционировать как безграничное поле сознания, которые преодолевает ограничения пространства, времени и линейной причинности. Для того, чтобы описать человека всесторонне, мы должны признать парадоксальный факт, что человек одновременно и материальный объект, и обширное поле сознания. Люди могут осознавать себя самих с помощью двух различных модусов опыта.

Хилотропическое сознание: подразумевается знание о себе как о вещественном физическом существе с четкими границами и ограниченным сенсорным диапазоном времени в мире материальных объектов. Другой эмпирический модус можно назвать холотропическим сознанием: он подразумевает поле сознания без определенных границ, которые имеет неограниченный опытный доступ к различным аспектам реальности без посредства органов чувств.

Жизненный опыт, ограниченный хилотропическим модусом, в конечном счете лишен завершенности и чреват потерей смысла, хотя может обходиться без больших эмоциональных невзгод. А выборочный и исключительный фокус на холотропическом модусе несовместим (в то время, пока такое переживание длится) с адекватным функционированием в материальном мире.