**ЛЕКЦІЯ № 10**

**СУЧАСНІ НАПРЯМКИ ТА ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ**

# План

* 1. Гуманістична психологія.
  2. Когнітивна психологія.
  3. Гештальттерапія.
  4. Психодрама.
  5. Логотерапія.

# Гуманістична психологія

Гуманістична психологія виникла на початку 60-тих років ХХ ст. в США, як антитеза біхевіоризму та психоаналізу. В 1961 році був заснований „Журнал гуманістичної психології” та створена Асоціація за гуманістичну психологію. В 1964 році відбулася конференція, що дала початок гуманістичній психології як окремому напрямку. Лідерами виступали Г. Оллпорт, Г.А. Мюррей, Г. Мерфі, Ш. Блер, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей.

Засновники гуманістичної психології мали за мету виправити викривлення біхевіоризму та психоаналізу в трактуванні людини і вибрати більш вірну життєву психологію, тобто більш корисну для життя. Предмет досліджень та головне завдання – розуміння здорової творчої особистості. Мета такої особистості – самоздійснення, самореалізація, самоактуалізація.

Гуманістичні психологи вважають, що від природи у людині закладений початок любити один одного, розуміти, а суспільство руйнує ці почуття. Звертаються до таких здібностей людини: любов,

творчість, ріст, задоволення базисних потреб, самоактуалізація, вищі цінності, буття, становлення, спонтанність, гра, гумор, ефективність, смисл, чесність, психологічне здоров’я.

В подальшому в центрі постають питання не теоретичного характеру, а більш практичного застосування, перш за все в рамках психотерапії, а також проблем освіти. Саме завдяки практичній спрямованості ця психологія набуває широкого поширення та істотного впливу.

Велика заслуга в такому напрямку розвитку гуманістичної психології належить **Карлу Роджерсу** (1902-1987 рр.), який розробив теорію повноцінного функціонування творчої особистості та відповідну їй



## „клієнтцентровану терапію”.

К. Роджерс назвав свій підхід клієнтцентрованим, тобто психолог, психотерапевт повинен повністю сконцентруватися на клієнтові, повине «йти за ним», приймати і відображати всі почуття клієнта, повинен дуже тонко емоційно розрізняти почуття клієнта, бути емпатійним. Повертати клієнтові його почуття у вигляді розуміння. Психолог емоційно чутливий і відображає свої почуття.

Роджерс розробив принцип „***тут і тепер***” – психолог приймає, розуміє, любить клієнта і показує йому це. Таке ставлення психолога задовольняє прагнення клієнта бути зрозумілим, коханим (те, чого не вистачало у дитинстві). Після цього такі здібності будуть відроджуватися, бо психолог наче «ідеальний батько» для дитини (клієнта), «заліковує рани» і відчуває справжній потенціал любові (до

батьків, дітей, рідних, всіх людей), який колись був травмований, заблокований.

Роджерс наголошував на тому, що батькам треба ставитися до дітей з позиції безумовної любові. Любити просто, а не любити дитину за те, що вона гарно вчиться і т.п. Батьки не є володарями дитини, а діти не є власністю батьків. Батьки знаходяться поряд з дитиною, щоб допомогти їй зростати, стати щасливою, творчою особистістю, самореалізуватися. Часто батьки не дають змоги дітям зростати, створювати свої сім’ї, з тим, ким вони хочуть.

**Наталі Роджерс** розробила експресивну арт-терапію – клієнт сам дає відповідь на свої питання після аналізу своїх малюнків, який сам же клієнт проводить.

Гуманістична думка здійснила великий вплив на розвиток психотерапії та теорії особистості, групової психотерапії, на організацію управління та освіти, систему консультування. Зараз гуманістична психологія є лише фоном для інших напрямків, а окремо не існує.

# Когнітивна психологія

Напрям виник в середині 60-х років в США, який спрямований проти виключення психічного компоненту із аналізу поведінки біхевіористичним напрямом, проти ігнорування пізнавальних процесів та пізнавального розвитку, проти спрощеного підходу біхевіористів до процесу обучіння людини, вдосконалення учбового процесу.

Когнітивна психологія виросла із досліджень необіхевіористів Е. Томлена, суб’єктивного біхевіоризму Д. Міллера, Ю. Галантера і К. Прібрама, що вказали на необхідність включення когнітивних (а також мотиваційних) компонентів в структуру поведінки.

Когнітивна психологія розвивала підхід, що базувався на уявленні про людський організм як систему, що зайнята активним пошуком відомостей та переробкою інформації, тобто на уявленні про те, що люди здійснюють на інформацію різного роду вплив: перекодовують в іншу форму, відбирають певну інформацію для подальшої переробки чи виключають деяку інформацію із системи.

У витоків когнітивної психології стоять Дж. Брунер, Г. Саймон, П. Ліндсей, Д. Норман, Дж. Р. Андерсен, Л. Фестінгер, Ф. Хайдер; найбільшими представниками є У. Найссер, Д. Брондбент, А. Пайвіота.

Ця психологія виникла під впливом інформаційного підходу. Описувані в теорії переробки інформації операції, що виконують електронно-обчислювальні машини, - одержання інформації, маніпуляції символами, збереження в „пам’яті” елементів інформації і т.д. дали змогу передбачити реальні, „що їх можливо досліджувати і навіть, може й зрозуміти”.

Пізнавальні процеси почали трактуватися за аналогією з процесами перероблення інформації в складних обчислювальних приладах. Введення в основи психології комп’ютерної аналогії дістало назву „першої когнітивної революції”.

Основну область досліджень в когнітивній психології складають пізнавальні процеси – пам’ять, психологічні аспекти мови і мовлення,

сприймання, рішення задач, мислення, увага, уява та когнітивний розвиток.

В когнітивній психології всі форми людського пізнання розглядаються за аналогією з операціями ЕОМ як послідовні блоки збору та перероблення інформації, фази чи аспекти процесу інформаційної взаємодії із середовищем. Був зроблений висновок про рівневі організацію пізнавальної активності з перероблення, зберігання та використання інформації, що включає ряд блоків. Пам’ять, перцептивні процеси, увага, мислення та його вербальні та невербальні компоненти представлені багатьма структурними моделями.

В теоретико-експериментальних дослідженнях Найссера пізнання людиною оточуючого світу розглядається як активний процес, необхідними компонентами якого є психологічні засоби, що формуються в процесі навчання (включаючи навчання самим життям).

Важливим когнітивним засобом, за Ульріхом Найссером, є ***схема*** – це внутрішня структура, що складається в міру накопичення досвіду. Схема дозволяє приймати інформацію, спрямовує її рух та пізнавальну активність. Сама ж схема модифікується в процесі досвіду. З біологічної точки зору схема – частина нервової системи, деяка активна множина фізіологічних структур і процесів.

Схеми формуються по мірі накопичення досвіду. Збір інформації спочатку відбувається грубо та неефективно, як і дослідницька активність. Тільки завдяки перцептивному научінню ми

набуваємо здатності до сприймання все більш тонких аспектів оточення.

Ігноруючи проблему суб’єкта, когнітивна психологія змушена була поряд з когнітивними процесами визнати особливий початок, гіпотетичного учасника, носія когнітивних процесів, який назвали

*„****гомункулюс****”*.

Методологічні труднощі та суперечності когнітивної психології (не створено єдиної теорії для пояснення пізнавальних процесів, недостатня екологічна валідність, байдужість до проблем культури, відсутність серед досліджуваних феноменів головних характеристик сприймання і пам’яті, так як вони проявляються у повсякденному житті) стали причиною появи нової дослідницької програми. Її основу склала спрямованість на вивчення використання активними суб’єктами у рішенні різних задач символічних систем, серед яких центральне місце відводилося мові. Такий напрямок у розвитку досліджень отримав назву „другої когнітивної революції”.

В наш час когнітивна психологія являє собою перспективно розвиваючийся напрямок з великою кількістю дослідників.

# Гештальттерапія

Засновник **Фредерік Перлз** (1893-1970 рр.) відкрив свою школу Гештальтерапії. Вчений висунув основні положення своєї теорії:



* 1. ***Фігура і фон*** (переніс із гештальтпсихології). Це поняття застосовує до людини, її особистості, де фігурою може бути та

чи інша незадоволена потреба, і тоді всі інші проблеми, завдання, цілі стають фоном. Наприклад, алкоголік: фігура – потреба випити, фон – сім’я, робота, друзі.

Незадоволена потреба залишається фігурою, а ж до часу її задоволення. Потім з’являється нова потреба і нова фігура. Фігура одна, якщо є дві – то є внутрішній конфлікт, патології (як роздвоєння особистості).

Потреби, які незадоволені ще з дитинства (наприклад: в увазі, любові) тягнуться все життя і тоді з’являється ***незавершений гештальт*** – «незакрита фігура». Психологічні захисти не дають змогу завершити гештальт. Людина потребує чогось, відчуває внутрішню незадоволеність, проблему, але не усвідомлює її. Тому завдання психолога:

* Допомогти людині усвідомити неусвідомлену потребу на рівні відчуттів – пережити ту ситуацію, відчути ті почуття незадоволеної потреби.
* Клієнт шукає засоби задоволення цієї потреби (чи група допомагає йому у задоволені цієї потреби, а саме надає підтримку, розуміння, любов).

Як тільки потреба задовольняється гештальт завершується, а на його місце приходить новий незавершений гештальт. Коли гештальт завершується людина стає цілісною.

## Усвідомлення та зосередженість на теперішньому.

Зону психіки суб’єкта складає 3 шари: зовнішнє, внутрішнє, середнє.

***Зовнішнє*** – те, що бачимо, чуємо, відчуваємо ззовні; все, що є на зовні зараз, а завтра буде інше. Якщо ми зараз зосереджуємося на зовні, то перебуваємо тут і зараз.

***Внутрішнє*** – відчуття, які відчуваємо з середини (фізіологічні).

Внутрішня зона, коли на ній зосередитись, то ми існуємо тут і зараз.

***Середнє*** – зона думок, почуттів, які пов’язані з минулим чи майбутнім (плани, мрії, фантазії, спогади). Не відповідає принципу

„тут і тепер”.

Важливо навчити людину існувати в тому моменті в якому вона є, тоді людина буде цілісною. Зосередженості не теперішньому можна навчитися, якщо зосереджуватися на зовнішній зоні, а потім на внутрішній.

## Полярність.

Полярність – це оцінювальний конструкт, який все поділяє на погане і добре, на правильне і неправильне. Люди поділяють інших людей на категорії та осуджують їх. Завдання психолога вивести із полярності клієнта, щоб він перестав мислити крайнощами, бачив міру (наприклад: у людських якостях рухливість – спокійність, мовчазність – балакучість).

## Захисні функції

Незадоволені потреби, травматичні ситуації можуть бути пов’язані не тільки з дитинством, а з дією захисних механізмів:

1. Злиття.
2. Ретрофлексія.
3. Інтроекція.
4. Проекція.

***Злиття*** – коли суб’єкт не може відділити своє „Я” від іншої значущої людини або групи (схоже на ідентифікацію). Замість „Я” говорить „ми”, присвоює заслуги інших людей під час виконання спільної роботи.

Інтроекція і проекція пов’язані з тим, що суб’єкт певні частини свого „Я” (неусвідомлені) виводить на зовні, за межі свого „Я” – ***проекція***. Або приєднує частини чужого „Я” до свого власного „Я” – ***інтроекція***.

***Ретрофлексія*** означає, що людина зосереджується сама на собі, сама собі голова, але несе в собі чужі настанови, накази, вказівки. Повернення на себе після протидії інших людей, суб’єкт сам керує собою, вимагає від себе чогось, висуває сам собі вимоги, незважаючи на реакції оточення. Зовнішній конфлікт переноситься у внутрішній світ на основі програмних установок батьків: „Я повинен себе контролювати”, „Я повинен зробити цю роботу”. Постійні вимоги до себе.

## Зрілість.

Зріла людина здатна брати відповідальність на себе за свої проблеми, вирішувати їх на основі мобілізації власних ресурсів. Зрілість розвивається тоді, коли людина не користується допомогою інших, а сама аналізує, приймає рішення, вирішує проблеми. Якщо людина відчуває слабкість, то треба її долати, активно діяти навіть після невдач.

Психолог допомагає побачити слабкість, опинитися в тій ситуації та знайти шляхи її подолання (при цьому регулює міру емоційного навантаження переживаннями).

# Психодрама



**Джордж Морено** (1889-1974 рр.) створив власну теорію психодрами, яка з одного боку увібрала в себе ідеї психоаналізу та гештальттеорії, а з іншого заперечувала їх.

Морено цікавиться проблемою виникнення відношень між людьми, а не фіксацією статичного,

того, що вже є. Він хоче вивчати індивіда саме в той момент, коли він спонтанно вступає у взаємні відношення. Метод психодрами спрямований на дію, треба програвати, а не аналізувати проблемну ситуацію (як в психоаналізі).

# Основні поняття:

* 1. Рольова гра.
  2. Спонтанність.
  3. Теле.
  4. Катарсис.
  5. Інсайт.

1. ***Рольова гра*** передбачає участь в імпровізованій виставі, яка пов’язана із зображенням певної ролі. Наприклад: зіграти самого себе, матір, батька, близьких людей. Той, хто програє свою проблему у рольовій грі є протагоністом. Він обирає собі учасників із групи, описує характер людини, як вона поводиться, як і що говорить – накладання ролі.
2. ***Спонтанність*** - повинна бути регульованою, мати переходи, адаптованою до соціуму. Нездатність людини відмежовуватися від ролі, бути спонтанною, справжньою – повинна займатися у рольовій

грі. Нав’язування ролі, етикет, стереотипи – консервують людину, сковують її. Психодрама допомагає людині бути більш адекватною до соціуму, бути більш творчою. Людина, яка не спонтанна не може бути творчою у нових ситуаціях, на новій роботі.

Психодрама працює як з майбутнім, так із минулим, теперішнім, абстрактними поняттями (ставлення до грошей, хвороби, страху). Спонтанність легко переноситься у реальне життя, людина реагує на момент, тоді вона реалістична, творча, більш адекватна.

1. ***Теле*** – обмін почуттями між учасниками групи, створення загального емоційного поля, де всі люди переживають події разом, відчувають спорідненість, причетність до того, що відбувається, радіють разом, переживають разом. Емпатія – одностороннє відчуття, теле - двостороннє, я теж відчуваю такі ж почуття, надаю підтримку.
2. ***Катарсис*** - це поняття було запропоноване З. Фрейдом як звільнення від негативних почуттів, витіснених у несвідоме. При психодрамі ці почуття виходять на зовні, вибухають емоційно – терапія. Інколи люди самі себе терапевтують, але не усвідомлюють справжніх почуттів, які з них виходять, на кого вони спрямовані, чим були викликані.

Катарсис у психодрамі є передбачуваним, прогнозованим – у якій ситуації почуття можуть проявитися із якою силою. Людина вивільняється від негативної енергії, а група їй допомагає, так людина не дуже травмується, а для інших людей це ще більш корисно (тому що підбирають людей у яких схожі почуття, проблеми).

Може бути позитивний катарсис, коли людина утримує у собі почуття любові, не може його виявити до бажаних людей, тоді вона

може їх проявити у групі. Катарсис допомагає здійснити інтеграцію особистості, людина приймає почуття, які вийшли.

1. ***Інсайт*** – усвідомлення психологічно значущої інформації стосовно себе, інших, яка раніше була витіснена. Інсайт поєднується з катарсисом, але може бути і після нього.

В класичному варіанті американського психолога Дж. Морено все починається із запитання „Хто хотів би запропонувати неприємний момент (травмуючий випадок) або проблему, яку варто програти з метою подальшого психологічного аналізу?”

Важливим у психодрамі є поняття «другого Я». Хтось із членів групи грає роль протагоніста, відображає його приховані переживання, почуття, поведінку. Інколи учаснику гри важко висловити свої думки й почуття, зате двійник, який завжди стоїть позаду, імітуючи його дії, висловлює в голос думки, які, на його погляд, приховує протагоніст.

# Логотерапія



поведінки людини.

**Віктор Франкл** (1905-1997 рр.) засновник

„Третьої Віденської школи психотерапії” (перша школа – психоаналіз З. Фрейда, друга – індивідуальна психологія А. Адлера). Логотерапія відрізнялася від психоаналізу та індивідуальної психології трактуванням базисних мотивів

Згідно логотерапії, боротьба за сенс, смисл життя є основною рушійною силою людини.

Його доля була насичена трагічними подіями, 3 роки перебував у концтаборах. Перед тим як його посадили у табір, конфіскували рукопис, який готувався до друку. Франкл був змушений пригадувати його, щоб в подальшому знову написати. Це, на його думку, дало змогу вижити у концтаборах. Саме тут він переконався, що не від умов, а перш за все, від самої людини залежить, як вона себе буде поводити.

За Франклом, для людини необхідно знайти сенс, смисл – ***логос***

* свого істинного людського існування. Відсутність чи втрата смислу створює ***екзистенціальний вакуум***: людина втрачає зміст свого існування, вона відчуває смуток, стає порочною, або відчуває важкі переживання, подібні кризі людей похилого віку.

Джерелом екзистенціального вакууму є сучасний соціальний світ. Сенс, смисл має конкретний зміст, він індивідуальний і складає сутність існування кожної людини. Набуття сенсу робить людину відповідальною за своє життя. В той же час сенс не можна знайти всередині себе – у своєму тілі чи душі, тільки звертаючись до оточуючого світу. Людське існування тому не є самоактуалізацією, але є самотрансценденція, тобто вихід в інше існування, відмінне від соматичних та психічних детермінант, духовний його вимір, яким і є смисл.

Сенс досягається, по-перше, шляхом здійснення діяльності: життя людини – це творчість у широкому смислі цього слова, як виконання певних задач, робота, діло. По-друге, людина знаходить смисл у піклуванні про інших людей, у любові до людей. Чим більше людина забуває себе, тим більше вона стає людиною, самою собою.

По-третє, людина знаходить сенс шляхом вироблення чітких позицій по відношенню до різних життєвих ситуацій.

У відповідності до цих уявлень Франкл розробив логотерапію, яка відрізняється від інших форм терапії. Логотерапія має основне завдання – допомогти пацієнту в пошуку сенсу свого життя, реалізувати його та актуалізувати цінності людини. Застосовувалася не тільки до хворих людей, а й за межами клінік, до здорових людей як профілактичний засіб. Вона адресується до будь-якої людини, щоб переконати її в тому, що в будь-якій ситуації життя має сенс, і допомогти їй мобілізувати свої ресурси, вберегти від відчаю, допомогти знайти в собі сили, щоб чинити опір небезпечним імпульсам до самогубства, алкоголізму, наркоманії, які не можуть бути рішенням життєвих проблем.

Логотерапія має свої процедури – логотерапевтичні техніки, а також методики, що спрямовані на діагностику екзистенціального вакууму.

Значущість проблем, що складають теорію і практику логотерапії В. Франка, його звернення до свідомості людини з метою визначення сенсу життя, боротьба за який є основною рушійною силою людини, підкреслення духовної природи смислу людського життя, гуманізм у розумінні людини, по відношенню до кожної людини як унікальної у своїй неповторності на противагу багаточисленним розповсюдженим у зарубіжній психології механістичним та біологізаторським поглядам на людську душу та відповідним психотерапевтичним технікам, визначають особливе місце цього напрямку в сучасній зарубіжній психологічній науці.

# Рекомендована література

* 1. Роменець В.А. Історія психології епохи ХХ століття / В.А. Роменець, І.П. Маноха. – К., 1998.