

## Лекція 6

### Сучасні напрямки та проблеми психології

1. Гуманістична психологія.
2. Когнітивна психологія.
3. Гештальтпсихологія та гештальттерапія.
4. Психодрама.
5. Логотерапія.

**1. Гуманістична психологія.** У 60-і рр. ХХ ст. в американській психології виник новий напрям, що отримало назву "гуманістична психологія". Гуманістична психологія виникла як "третя сила", протиставляє себе двом існуючим напрямкам - психоаналізу і біхевіоризму. Послідовники нової наукової школи мали намір "вийти" за межі дилеми "біхевіоризм - психоаналіз" і відкрити новий погляд на природу психіки людини.

Передумови виникнення. Серед ранніх попередників гуманістичної психології можна назвати Франца Brentano (критика механіцизму і прагнення розглядати свідомість як молярний феномен), О. Кюльпе і В. Джемса. В рамках гештальтпсихології також існувала тенденція розглядати свідомість як "законну" і плідну для психології сферу дослідження.

Ідеї, що лягли в основу гуманістичної психології, виникали також в рамках психоаналізу. Адлер, Хорні, Еріксон, Фромм на противагу поглядам Фрейда також наполягали на тому, що людина - істота, перш за все свідоме і наділене свободою волі. Ці психоаналітики бачили сутність людини в його свободі, спонтанності і здатності самому бути причиною своєї поведінки. Людину характеризують не тільки події минулих років, а й його цілі і надії на майбутнє. Ці теоретики відзначали у людини здатність створювати власне "Я" і самому коштувати своє життя.

В цілому всі ці ідеї відображали своєрідний дух того часу - зростаюче незадоволення механістичним і матеріалістичним характером західної культури, ідеї добра, свободи миру та ненасильства, тісно пов'язані з контр культурою хіппі.

Основні положення гуманістичної психології. У доповіді асоціації гуманістичної психології вказувалося, що з самого початку гуманістична психологія займалася вивченням тих здібностей і можливостей людини, до аналізу яких не зверталися ні позитивізм, ні біхевіоризм, ні психоаналіз, а саме - любові, творчості, розвитку, сенсу життя і т.д. це - психологія, метою вивчення якої є здоровий творчий індивід. За

словами Шарлоти Бюлер: "гуманізм передбачає вивчення людини - індивіда як цілісності, а не як сукупності його якостей і вчинків. Це робиться для того, щоб допомогти людині стати більш щасливим. З етичної точки зору гуманізм означає встановлення таких правил життєдіяльності, які ґрунтуються швидше на потребах людини, ніж нижчих тварин, законах неживої природи або заповідях бога.

Основні принципи гуманістичної психології:

1. Хоча людське буття має межу, людина завжди має свободу і необхідної для неї незалежністю.

2. Найбільш важливим джерелом інформації є екзистенційний стан людини, його суб'єктивний психічний досвід, доступний йому через його усвідомлення ситуації "тут і тепер".

3. Людська природа визначається не тим, що робить людина, а тим, як він усвідомлює своє буття; його природа ніколи не може бути визначена повністю, вона завжди прагне до безперервного розвитку, до повної реалізації можливостей людини.

4. Людина єдиний і цілісний. Ця цілісність "Я" створює унікальний характер переживань кожної людини. В людині неможливо розділити органічне і психічне, усвідомлюване і неусвідомлюване, почуття і думка.

5. Свідомість людини не може бути зведене ні до його основним потребам заходів і гарантій (як в психоаналізі), ні до поведінкових феноменів (як в біхевіоризмі).

Етичні постулати гуманістичної теорії:

1. У житті людина несе відповідальність за свої вчинки.

2. Людські стосунки повинні будуватися на визнанні внутрішнього суб'єктивного світу один одного і визнання того факту, що кожна людина - творець свого життя.

3. Кожна людина живе тільки зараз "тут і зараз" і саме він істотний для буття.

Для людей, що засвоїли гуманістичну етику, характерний пошук досвіду, який призводить до розвитку особистості. Тому в практичному плані основна тема гуманістичної психології - використання внутрішнього досвіду організму для вивчення і зміни його особистості. Це положення призводить до переосмислення всієї дослідницької парадигми.

Дослідницька парадигма впливає з протиставлення наукового (scientific) і заснованого на досвіді (experiential) підходів до вивчення людини. Гуманістична психологія (перш за все, Карл Роджерс) спирається на другий підхід.

Відповідно до цього підходу, наука існує тільки в людині, це те, що суб'єктивно приймається членами наукового співтовариства. Наукове знання зароджується (творчий період), розвивається, передається і використовується людьми, і, отже, на основі їх суб'єктивного досвіду. Прийняття чи неприйняття нового знання, вибір теми, методу дослідження і т.д. завжди залежить від конкретних людей. Тому наука так само, як і психотерапія, як і інші аспекти життєдіяльності, бере початок у внутрішніх організмических переживаннях, які можуть бути передані лише частково і відносно неповно. Використання наукового результату також є справою суб'єктивного вибору. Наука сама по собі ніколи не маніпулює, не контролює і не деперсоналізує. Це роблять тільки люди. Чим сильніше людина закривається від свого суб'єктивного досвіду захисними реакціями, тим більша ймовірність антисоціальної використання науки. Чим більше людина відкрита своїх переживань, тим вище ймовірність того, що він використовує результати наукових досліджень в творчих цілях. Таким чином, наука - це не щось безособове, а тільки людина, яка будує образ навколишнього світу, спираючись на деякі загальноприйняті правила і свій життєвий досвід.

*Категорія особистості в гуманістичній психології.* Категорія особистості є центральною категорією гуманістичної психології. Вона виражається за допомогою системи понять, що включають в себе: а) поняття, що визначають спосіб існування людини як особистості; б) поняття, що виражають уявлення про цілі існування людини як особистості; в) поняття, що визначають умови і засоби досягнення цих цілей.

Розглянемо поняття, що визначають спосіб існування людини як особистості.

Особистість як відкрита система. Термін запозичений із загальної теорії систем. Він має на увазі наявність у людини здатності до зміни і розвитку у взаємодії з навколишнім середовищем. Ця зміна є спосіб адаптації відкритої особистості до навколишнього її середовища, в той час як прагнення до стабільності - відмінна риса "закритою особистості". Особистість "відкрита" і в тому сенсі, що вона не існує поза системою своїх виборів, вона ними створюється.

Особистість - це проект, вкорінений в біологічній природі людини, деяка можливість, яка не завжди буває реалізована. Ступінь реалізації даного "проекту" - міра відповідальності людини за свою власну долю.

Особистість - це одночасно і активне, і потенційне. Існує розрив між тим, чим людина є, і тим, чим він хоче і може стати. Виявлення потенціалів особистості гуманістична психологія вважає однією з найважливіших своїх завдань, прагнучи не тільки привести його до придбання людиною досвіду, але і вирішити питання його розширення, збагачення і осмислення.

Гуманістична психологія виділяє три потенціали, без реалізації яких не можна говорити про власне особистісний спосіб існування.

а) Творчий потенціал людини. Це одне з найважливіших уявлень про людину в гуманістичної психології. Креативність притаманна кожній людині і проявляється не тільки в тому, що прийнято вважати творчістю, але у всіх формах самовираження особистості.

б) Здатність до автентичного існування. Автентичне існування - це існування, в якому людина досягає ідентичності своєю власною природою. В основі автентичного існування лежать три моменти: 1) усвідомлення ситуації, в якій учиняться вибір; 2) здійснення вибору, що веде до зростання особистості; 3) прийняття відповідальності за зроблений вибір.

в) Здатність до зростання особистості. Наявність такої здатність відображає прагнення особистості до автентичного існування і пошук шляхів його досягнення. Роль середовища (і психологічної науки, в кінцевому рахунку) полягає в тому, щоб допомогти людині актуалізувати свій власний потенціал.

Мотивація як структурний і ієрархічне освіту становить найзначнішу сторону способу існування людини як особистості. Згідно Маслоу, людські мотиви є вродженими і можуть бути систематизовані у вигляді висхідній ієрархії: 1) основні фізіологічні потреби; 2) потреба в безпеці; 3) потреба в любові і приналежності; 4) потреба в самоповазі; 5) потреба в самоактуалізації особистості. Дана схема заснована на припущенні, що домінуючі потреби більш низького рівня повинні бути задоволені перш, ніж індивід зможе усвідомити свої потреби більш високого порядку: коли одна потреба задовольняється, інша, більш високого порядку, виникає, усвідомлюється і стає реальною. Для Маслоу ця схема була основним принципом, що визначає

мотивацію людини. Маслоу стверджував, що ієрархія потреб досить широка, і чим вище особистість здатна піднятися в цій ієрархії, тим більше в ній індивідуальності, тим ближче вона до власне людському способу існування і психологічному здоров'ю.

Маслоу визнавав, що можливі відхилення від цієї ієрархії мотивів. Він відзначав, що творчі особистості можуть розвивати і виражати свій таланти, не дивлячись на серйозні труднощі і соціальні проблеми. Деякі люди можуть створювати власну ієрархію потреб завдяки особливостям своєї біографії, наприклад, віддавати пріоритет потребам поваги і самоповаги перед потребою любові і т.д. Однак, як правило, чим нижче стоїть потреба в ієрархії, тим більше її сила і пріоритет. Це виражається, зокрема, в тому, що особистість, просунулася високо в ієрархії потреб, спускається на нижчий рівень, якщо потреба даного рівня перестає задовольнятися. Людина залишається на цьому рівні до того часу, поки потреба не буде в достатній мірі задоволена.

Маслоу вказував, що потреба ніколи не буває задоволена повністю. Потреби частково збігаються, і людина може бути одночасно мотивований на декількох рівнях потреб. Маслоу зробив припущення, що середня людина задовольняє свої потреби приблизно в наступній ступені: 85% - фізіологічні, 70% - безпека і захист, 50% - любов і приналежність, 40% - повагу і самоповагу, 10% - самоактуалізація.

На відміну від Маслоу, що розглядав мотиваційну сферу особистості у вигляді складної ієрархічної структури, Карл Роджерс постулював існування єдиного мотиву, що визначає поведінку людини. Згідно Роджерсу, вся поведінка людини збуджується і регулюється об'єднуючим мотивом, який він назвав тенденцією до актуалізації. Тенденція актуалізації, згідно Роджерсу, є універсальною для всіх форм життя - вона властива всьому живому. На різних рівнях організації життя (рослини, тварини, людина) вона приймає різні форми. На нижчих рівнях вона виражається в прагненні збереження свого організму, а також в його (організму) зростанні, розвитку і постійного оновлення. На рівні особистості тенденція актуалізації виражається в прагненні людини реалізувати свій потенціал і стати повноцінно функціонуючою особистістю.

Такі поняття, в яких відбилосся уявлення про особистісному способі існування, розроблене в рамках гуманістичної психології. Необхідно відзначити, що поняття

самоактуалізації займає центральне місце в уявленнях про цілі існування людини як особистості.

Згідно Маслоу, людство страждає від відсутності цінностей (або недостатньої їх усвідомленості). На його думку, в даний час зазнали краху все зовні задані ціннісні системи (політичні, економічні, релігійні і т.д.), тобто, склалася така ситуація, коли для людини "немає того, за що варто померти". Крах різних соціальних цінностей на рівні індивідуальної свідомості породжує прагнення до прийняття будь-яких переконань і будь-яких систем цінностей.

Основне завдання гуманістичної психотерапії і полягає, згідно А. Маслоу, Ш.Бюллер і ін., в тому, щоб допомогти людині в пошуках цінностей (а, отже, і в пошуках сенсу), в тому, щоб спонукати його до цього пошуку. Тому уявлення про систему цінностей повинно існувати хоча б в теорії гуманістичної психології. Уявлення про цінності і цілі особистісного способу існування задає ядро ??образу людини в гуманістичній психології, а категорії, що їх виражають, є центральними категоріями даного психологічного спрямування.

Однією з основних цілей і цінностей особистісного способу існування є самоактуалізація. Поняття самоактуалізації не тільки формує уявлення про спосіб існування, але і може бути розглянуто як уявлення про кінцеву мету здорової особистості. Самоактуалізація - це не тільки кінцевий стан, але і процес реалізації людиною своїх можливостей, причому завжди - вибір з безлічі можливостей зростання особистості (безперервний процес, що має на увазі багаторазові окремі кроки між просуванням вперед і відступом).

Маслоу описує наступні вісім шляхів самоактуалізації:

1. Повне, живе переживання з повною зосередженістю і зануреною. Момент, коли "Я" реалізує самому собі.
2. Вибір між просуванням вперед, розвитком, або відступом. Вибір з можливостей подальшого розвитку.
3. Можливість слухати (і діяти згідно) голос свого "Я", відрізняючи його від голосів батьків, суспільства та т.п.
4. Чесність, перш за все по відношенню до самого себе, прийняття на себе відповідальності за своє життя.
5. Незалежність, неконформність, сміливість бути самим собою.

6. Процес реалізації своїх потенційних здібностей. Праця заради того, щоб зробити добре те, що людина хоче зробити.

7. Вищі переживання - моменти самоактуалізації.

8. Викриття власної психопатології. З'ясування своїх захистів і подолання їх (А. Маслоу, 1982).

Пізнати сутність самоактуалізації можливо двома шляхами. По-перше, під час "вищих переживань" (peak-experiences). По-друге, самоактуалізація може бути пізнана шляхом вивчення особливого типу людей, яких Маслоу назвав "самоактуалізуючі особистості". Такі особистості відрізняються більш вираженою соціальною спрямованістю на загальнолюдські цінності, демократичною структурою характеру (не авторитарний), яскраво вираженою індивідуальністю, реальним "Я", досконалою ідентифікацією, автономією, великою відкритістю досвіду, спонтанністю, експресивністю, гнучкістю, здатністю до емпатії, об'єктивністю, неупередженістю, здатністю любити, наявністю великого творчого потенціалу і т.д.

К.Роджерс постулює, що в результаті самоактуалізації виникає "повноцінно функціонуючий людина". Даний термін використовувався Роджерсом для позначення людей, які реалізують свій потенціал, розвивають свої здібності і адекватно сприймають себе і навколишній світ. Роджерс визначив основні риси, властиві повноцінно функціонуючим особистостям.

Відкритість до переживання - це здатність слухати себе, відчувати всі переживання, не відчуваючи при цьому провини або загрози. Повноцінно функціонуючий людина рухається до повного знання себе і свого внутрішнього досвіду. Він відкритий цьому досвіду, тобто, здатний сприймати його без захисних реакцій. Його уявлення про себе відповідають його досвіду.

Екзистенціальний спосіб життя - це тенденція жити повно і насичено в кожен момент свого існування. Згідно Роджерсу, "те, чим людина є або яким він буде в наступний момент, виникає з даного моменту, незалежно від колишніх очікувань".

Третьою відмінною рисою повноцінно функціонуючої людини є організмичним довіру. Дане поняття в концепції Роджерса означає здатність людини брати до уваги свої внутрішні відчуття і розглядати їх як основу для вибору поведінки. Інакше кажучи, зовнішні впливи надають на процес прийняття рішення вплив значно менше, ніж внутрішні відчуття.

Емпірична свобода є почуття особистої влади над своїми вчинками, здатність робити вибір і керувати собою. Повноцінно функціонуючий людина вільна у виборі життєвого шляху, а й відповідальний за наслідки свого вибору.

Остання характеристика повноцінно функціонуючої особистості - креативність. Вона є ознакою психологічної зрілості особистості. Творчі люди прагнуть жити повноцінно і адаптивно в своїй культурі, гнучко пристосовуватися до мінливих умов оточення. Однак Роджерс вважає, що такі люди не обов'язково повністю пристосовані до культури і, майже без сумніву, не є конформістами. Вони члени суспільства і його продукти, але не його бранці.

Вивчення самоактуалізації особистості дозволило виявити ще одну цінність існування людини: становлення особистості на шляху до автентичного існування. Саме цінності самоактуалізуючої лягли в основу уявлень про цінності буття. Маслоу визначає їх як істину, добро, красу, цілісність, життєвість, унікальність, досконалість, необхідність, простоту, багатство, легкість, гру, самодостатність.

Перейдемо до розгляду умов і засобів досягнення цілей і здійснення цінностей особистісного способу існування.

Умовою становлення, самоактуалізації і досягнення автентичного буття є сприятливий вплив навколишнього середовища, але головне - розвиток, розширення сфери самосвідомості.

З одного боку, розширення цієї сфери пов'язано з усвідомленням людиною самого себе (self-consciousness), що формує більш повний досвід особистості, збільшує можливість вибору і підвищує ступінь свободи особистості. З іншого боку, розвиток самосвідомості - це відкриття себе як реальності.

Дослідження уявлення людини про себе і його ролі в розвитку особистості було розпочато роботами К. Роджерса. Він вважав, що "Я" - це складна система уявлень людини. Воно включає Я-концепцію (уявлення людини про себе), в формуванні якої визначальну роль відіграють міжособистісні відносини, а також "Ідеальне" Я "- систему цінностей, ту Я-концепцію, яку" Я "хотіло б мати. Воно також формується в результаті взаємодії людини з соціальним оточенням. Саме "Ідеальне" Я "призводить до узгодження або неузгодженості Я-концепції і досвіду. Ступінь розбіжності "Ідеального" Я "і Я-концепції і визначає позитивне чи негативне ставлення людини до самої себе.



Для того щоб особистість мала можливості зростання, необхідно, щоб "досвід" (тобто уявлення про світ, своє місце в ньому, про свої дії) був узгоджений з Я-концепцією. Здатність до справжнього погодженням Я-концепції і "досвіду" залежить саме від ступеня розбіжності Я-концепції і "Ідеального" Я ". Для того щоб відкрити людини досвіду, необхідно інтегрувати в єдину систему Я-концепцію та " Ідеальне "Я". Ця інтеграція є умовою "повноцінного функціонування особистості", умовою становлення і зростання особистості: зростання особистості - це розвиток у неї здатності і бажання бути самим собою (К.Роджерс).

Недирективна терапія К. Роджерса. Карл Роджерс розробив оригінальну концепцію порушень (деформацій) психічного розвитку особистості. Згідно Роджерсу, перешкоди особистісного росту виникають в дитинстві і є нормальним моментом розвитку. Він розглядав кілька найбільш поширених перешкод особистісного росту.

Потреба в любові і позитивному визнанні - універсальна і постійна потреба, притаманна кожній людській істоті. Любов настільки важлива для дитини, що він змінює свою поведінку, щоб отримати батьківську любов. В результаті може виникати стан невідповідності між "Я" і досвідом, оскільки дитина може діяти проти власних інтересів, або заперечувати деяку частину себе.

Поведінка або ставлення, яке заперечує деяку частину самості Роджерс називає умовою цінності. Батьки заохочують дітей за поведінку, яке від них, дітей, очікується. Очевидно, що при цьому інші поведінкові моделі не заохочуються. Виходить, що батьки як би показують дитині: ми любимо тебе за то-то і те-то; щоб ми тебе любили, тобі треба відмовитися від того-то і того-то. Роджерс вважав, що умова цінності по відношенню до дитини завдає шкоди його становленню як особистості, так як в результаті дитина намагається відповідати чужим стандартам, а не визначає, ким він насправді хоче бути і домагатися цього. Даний процес призводить до формування "Я" -концепції, що знаходиться у невідповідності з досвідом людини.

Переживання, що знаходяться у невідповідності з "Я" концепцією створюють загрозу "Я" -концепції, вони не допускаються до тями. Для того щоб зберегти цілісність "Я" -концепції і не допустити усвідомлення суперечить їй досвіду, людина формує механізми захисту. Роджерс виділяв два основних захисних механізму - заперечення і спотворення сприйняття. У разі якщо між "Я" -концепції і досвідом існують суттєві розбіжності, захисту можуть стати неефективними. Нові "Я" -уявлення

проникають в свідомість і стара "Я" -концепція руйнується. Поведінка людини в цей момент стає дивним, нелогічним, "божевільним". Для роботи з людьми, страждаючими такими розладами, Роджерс розробив свою недирективну терапію.

Підхід Роджерса ґрунтувався на його переконанні в тому, що людина має здатність до самонаправленості зміни особистості, тому терапевт може бути менш директивним у взаєминах з пацієнтом, ніж це прийнято в інших формах терапії. Терапевт, наприклад, не дає порад, не ставить питань і не відповідає на питання клієнта. Замість цього терапевт намагається відобразити те, що сказав клієнт і пояснити його почуття. Пізніше Роджерс переніс основний акцент своєї терапії на розуміння самосприйняття клієнта.

Роджерс вважав, що для здійснення позитивних особистісних змін необхідно і достатньо наявність шести терапевтичних умов. Вони створюють основу того, що відбувається на сеансах недирективної терапії.

Терапевт і клієнт перебувають у психологічному контакті. Не може бути ніякого позитивного зміни особистості поза взаємин.

Клієнт знаходиться в стані невідповідності між своїми переживаннями і "Я" - концепції.

Психотерапевт є гармонійною особистістю. Це означає, що терапевт повинен перебувати в гармонії з собою, своїми переживаннями і думками; він також повинен бути щирим у своїх взаєминах з клієнтом.

Терапевт відчуває безумовне позитивне увагу до клієнта. Терапевт відноситься до клієнта з теплом, хвалить його як людину, що знаходиться в процесі становлення і не дає оцінок його почуттів і переживань. Виконання цієї умови дозволяє клієнту зануритися в себе, висловити свої почуття, не боячись докору, і, врешті-решт, інтегрувати ці почуття зі зміненою "Я" -концепції.

Терапевт відчуває, переживає і розуміє внутрішній світ переживань клієнта. Виконання цієї умови сприяє тому, що клієнт також зрозуміє і прийме свої переживання, інтегрувавши їх в свою "Я" -концепцію.

Передача клієнтові емпатійного розуміння і безумовного позитивного уваги терапевта. Тільки коли клієнт відчуває, що його приймають, у нього з'являється можливість досягти позитивного зміни особистості.

Роджерс стверджував, що саме клієнт, який не терапевт, відповідальний за будь-особистісний ріст під час терапії. Психотерапевт створює для зміни необхідні умови, але тільки клієнт є діючим фактором зміни своєї особистості. Вважаючи, що при наявності правильних умов люди будуть природно рухатися до зростання, актуалізації та здоров'ю, Роджерс на своїх сеансах терапії просто створював ці умови. У цьому сенсі психотерапевти, які дотримуються теорії Роджерса, швидше за "сприяють зростанню", а не "лікують хворих" (як в психоаналізі) або "модифікують поведінку" (як в бихевиоральній терапії). Недирективна психотерапія призначена для того, щоб усунути невідповідність між переживанням і самістю. Коли людина діє відповідно до організмическим оцінним процесом, а не з умовами цінності, про нього можна сказати, що він є повноцінно функціонуючим людиною.

Ніхто, за винятком Фрейда, не чинив такого впливу на практику психотерапії, як Роджерс. Його підхід успішно застосовується при консультуванні і терапії в таких різних областях, як освіта, расові відносини, сімейні відносини і т.д. Затвердження цілісності і унікальності людини, пов'язане з акцентом на важливість "Я" -концепції, також мало величезний вплив на сучасну теорію і практику психотерапії.

## **2. Когнітивна психологія.**

Що таке когнітивна психологія? Коли ви читаєте це питання і думаєте про нього, ви вмикаєтеся в процес пізнання. Когнітивна психологія займається сприйняттям інформації (ви читаєте питання), розумінням (ви осмислюєте питання), мисленням (ви запитуєте себе, чи знаєте ви відповідь), а також формулюваннями та відповідями (ви можете сказати: "Когнітивна психологія - це вивчення мислення"). Пізнання стосується всіх частин перцептивних, мнемічних і розумових процесів і є важливою характеристикою кожної людини.

Когнітивна психологія - це наукове вивчення розуму, що мислить; вона стосується таких питань:

\* Як ми звертаємо увагу на інформацію про світ та збираємо її?

\* Як мозок зберігає та обробляє цю інформацію?

\* Як ми вирішуємо проблеми, думаємо та формулюємо свої думки за допомогою мови?

Когнітивна психологія охоплює весь діапазон психічних процесів - від відчуття до сприйняття, нейронауки, розпізнавання патернів, уваги, свідомості, навчання, пам'яті, формування понять, мислення, уяви, запам'ятовування, мови, інтелекту, емоцій та процесів розвитку; вона стосується різноманітних сфер поведінки. Взятий нами курс на розуміння природи розуму, що мислить, є одночасно амбітним і хвилюючим. Оскільки поставлене нами завдання грандіозне, то й напрями дослідження будуть різними; Оскільки ця тема передбачає розгляд людського розуму з нових позицій, то, ймовірно, ваші погляди на інтелектуальну сутність людини можуть радикально змінитися.

**Когнітивна психологія** – розділ психології, що вивчає когнітивні, тобто пізнавальні процеси людської психіки. Спеціалісти з когнітивної психології досліджують те, як люди розуміють, виявляють причини та знаходять рішення проблем, займаючись розумовими процесами, що слугують сполучною ланкою між стимулом та реакцією. Дослідження у цій області звичайно пов'язані з питаннями пам'яті, уваги, відчуттів, мислення, уяви, спроможності до прийняття рішень.

Когнітивна психологія розвинулась наприкінці 1950-х і на початку 1960-х років (хоча існують приклади когнітивного мислення у більш ранніх дослідників) на базі необіхевіористських стимул-реакторних моделей із наявністю «проміжних змінних». Когнітивний підхід деякі вважають радикальним протиставленням біхевіоризму, проте є сенс говорити радше про надбудову над біхевіоризмом, адже філософські підходи біхевіоризму та класичного когнітивізму в цілому збігаються, тільки до вульгарно-матеріалістичних положень додаються технократичні пояснювальні метафори. Основних етапів розвитку когнітивної психології можна виділити два: 1) класичний когнітивізм та 2) некласичний когнітивізм та конструктивізм. Серед засновників когнітивної психології називають таких відомих американських психологів, як Дж. А. Міллер, Ж. Піаже, Г. Саймон, А. Ньюелл, Н. Хомський, Дж. Брунер, У. Найссер та ін. Вперше когнітивізм як напрям став відомим завдяки книзі Д. Бродбента «Сприймання і процес передачі інформації» у 1958 році. З того часу панівним зразком

у цій галузі була пізнавальна модель обробки інформації, яку висунув Бродбент. Головне в його концепції – це спосіб мислення і пояснення психічних процесів, що розглядає їх як програмне забезпечення, встановлене у комп'ютері. Похідні від згаданої теорії класичного когнітивізму зазвичай відносяться до форм вхідних даних, твердження, розрахунку чи обробки даних і виведення даних. Статус самостійного напрямку науки когнітивна психологія отримала в 1960-і рр. Її поява в чому було обумовлено неприйняттям низкою великих дослідників теорії та методології класичного біхевіоризму. Когнітивна психологія повернулася до поняття психічного, а поведінка стала розглядати як результат пізнавальних процесів.

Сучасна когнітивна психологія складається з багатьох розділів, присвячених сприйманню, розпізнаванню образів, увазі, пам'яті, уяві, мові, мисленню, прийняттю рішення, розвитку пізнавальних здатностей особистості, а також природному інтелекту в цілому і штучному інтелекту почасти. Місце когнітивної психології серед інших психологічних наук (у цілісній сфері психологічного знання) можна визначити як окрему гілку на «Дереві психологічного знання», стовбуром якого виступає загальна психологія (у межах якої, зокрема, розробляється загальний категоріальний апарат психологічних наук, конями – історія психології, а верхівкою психологія особистості. Гілки на цьому дереві виокремлюються здебільшого за сферами діяльності людини, або за сферами її психічної життєдіяльності. Когнітивна психологія належить до тих «гілок» (галузей психологічного знання), які найбільш тісно пов'язані з іншими – не психологічними науками, а отже, зазнають їхнього впливу. Значний вплив на розвиток поняттєвого апарату когнітивної психології справила теорія інформації та дослідження в галузі штучного інтелекту, а також «нейронауки» (фізіологія нервової системи, передусім вищої нервової діяльності).

Слід зазначити, що на сьогодні словосполучення «когнітивна психологія» використовується як для позначення наукової галузі, так і для позначення наукової школи (або напрямку), яка зробила найбільший внесок у її розвиток. Інша назва цієї школи – когнітивізм. Зрештою, межі цих галузі та школи є не дуже чіткими та взаємопроникними, тому розуміння, про що йдеться у словосполученні, залежить від контексту. Якщо ми звертаємо увагу на пізнавальну сферу психічних явищ, або певну наявну у ній проблематику, то мова йде про наукову галузь. Якщо йдеться про певні

погляди на пізнавальну сферу психічного, або про діяльність окремих видатних дослідників, то ми зазвичай маємо справу із когнітивізмом як науковим напрямом (або школою). Суть загальних уявлень напряму когнітивної психології про психіку в тому, що вона є властивою живим організмам системою отримання, переробки та фіксації інформації. Тобто представників когнітивізму в психології цікавлять передусім інформаційні процеси, що їх вони уявляють за аналогією з функціонуванням обчислювальних приладів. Когнітивна теорія стверджує, що вирішення пізнавальних проблем приймають форму алгоритмів – правил, які не обов'язково розуміти, але які обіцяють рішення, або евристики (метод спроб і помилок) – правил, які зрозумілі, але не завжди гарантують рішення. У інших випадках рішення може бути знайдено завдяки інтуїції, раптовому усвідомленню взаємозв'язку. Когнітивна психологія має в своїй основі ряд аксіоматичних припущень (Хабер, 1964): 1) уявлення про поетапну переробку інформації, тобто про те, що стимули зовнішнього світу проминають всередині психіки через ряд послідовних перетворень; 2) припущення про обмежену ємність системи переробки інформації. Саме обмеженість спроможності людини освоювати нову інформацію і перетворювати вже існуючу змушує шукати найбільш ефективні і адекватні засоби роботи з нею. Ці стратегії й моделюють когнітивні психологи. Також вводиться 3) постулат про кодування інформації в психіці. Даний постулат фіксує припущення про те, що фізичний світ відбивається в психіці в особливій формі, яку не можна звести до властивостей стимуляції.

### **3. Гештальтпсихологія та гештальттерапія.**

*Гештальтпсихологія - напрям у західній психології, що виник в Німеччині в першій третині ХХ ст. з програмою вивчення психіки з точки зору цілісних структур (гештальтів), первинних по відношенню до своїх компонентів.*

*Гештальтпсихологія виступила проти висунутого структурною психологією принципу розчленування свідомості на елементи і побудови з них складних психічних феноменів. Представники гештальтпсихології підкреслювали, що сприйняття не зводиться до суми відчуттів, а властивості фігури не описуються через властивості частин. У свідомості людини частини складаються в ціле, організовуючи гештальти.*

Гештальтпсихологія сформувалася під час панування ідеалістичної філософії, що, природно, відбилося на її спрямованості.

Зародившись одночасно з біхевіоризмом, гештальтпсихологія спочатку займалася дослідженням відчуттів, образний же аспект психічного життя, незважаючи на усі зусилля, вислизав з рук, і це відбувалося тому, що не було теорії, яка могла якось пояснити отримані експериментальні дані.

Слово гештальт означає **"форма", "структура", "цілісна конфігурація"**, тобто організоване ціле, властивості якого не можуть бути набуті з властивостей його частин.

В цей час особлива увага приділялася проблемі цілого і частині

Одним з "каменів фундаменту" школи гештальтпсихології був німецький філософ-ідеаліст Ф. Brentano. Він розвинув вчення про предметність свідомості як родову ознаку психічних феноменів, і став засновником цілої плеяди майбутніх основоположників гештальту.

На цій базі виникла школа гештальтпсихології, представниками якої стали М. Вертгеймер, В. Келлер і К. Коффка, що заснували в 1921 р. журнал "Психологічні дослідження", Д. Катц і Е. Рубін і багато інших учених.

Данський психолог Е. Рубін вивчав феномен "фігури і фону", що говорить про цілісність сприйняття і помилковості уявлення про нього як мозаїці відчуттів. Так, наприклад, на плоскому малюнку фігура сприймається як замкнуте, виступаюче вперед ціле, відокремлене від фону контуром, тоді як фон здається тим, що знаходяться ззаду.

Курт Коффка можливо, був найвинахіднішим. Він народився і виріс в Берліні і там же здобув освіту в місцевому університеті, проявивши винятковий інтерес до природничих наук і філософії. Надалі він вивчав психологію під керівництвом Карла Штумпфа і отримав докторський ступінь в 1909 році.

У 1910 році Коффка почав своє тривале і плідне співробітництво з Вертгеймером і Келером в стінах Франкфуртського університету.

На його думку для актуалізації гештальтів існують спеціальні стимули. Вони знаходяться в центральній нервовій системі, функціонування якої

і детермінує виникнення сприйняття конфігурації відповідно до ізоморфізмом психічних і фізичних процесів.

\* У 1921 році Коффка опублікував книгу **«Основи психічного розвитку»**, присвячену формуванню дитячої психології яка мала успіх в Німеччині, і в Сполучених Штатах.

\* У 1927 році він отримав місце професора у Смітовському коледжі в Нортхемптоні, штат Массачусетс, де пропрацював до своєї смерті.

\* Головна праця Коффки - **«Принципи гештальтпсихології»** (1935). Аналізуючи досягнення експериментальної психології, вчений стверджує, що головною слабкістю останньої була відірваність від життя.

\* Коффка не вважає, що причиною невдач експериментальних досліджень було самостереження як таке. Він критикує тільки вид самостереження, який при цьому застосовувався. Він пропонує новий варіант самостереження, витоки якого знаходяться в ідеї «внутрішнього сприйняття» Франца Brentano.

\* Основні положення, висунуті при вивченні сприйняття, гештальтисти спробували перенести на мислення, доводячи, що мислення підкоряється загальним законам освіти форм або гештальтів. З цієї загальної установки представників гештальтпсихології випливало, що мислення, як і сприйняття, є пасивним процесом поєднання елементів зорового поля в цілісні гештальта. Жива істота (людина і вищі тварини) виступає лише як носій психічних процесів, що відбуваються в його мозку, а не як реально діючий індивід.

\* Вольфганг Келлер – німецький і американський психолог, один із засновників гештальтпсихології.

\* Вивчаючи акустичне і зорове сприйняття і ілюзії, Келлер відкрив деякі регулярності і на їх основі пояснював існування нейронних полів мозку, відповідальних за різні феномени сприйняття.

\* Він удосконалив Вертгеймерівську концепцію "психофізичного ізоморфізму", пояснюючи існування макроскопічних зональних процесів, які полягають в тому, що нервові імпульси, що виникають в одній точці мозку, поширюються в дистальному напрямку. Ці психохімічні особливості нервової



тканини формують органічні кореляції таких гештальт-концепцій, як угруповання, точність і замикання.

\* В. Келлер досліджував особливості інтелектуального розвитку особистості, виходячи з пошуку закономірностей створення в уяві людини гештальту. Він вважав, що навчання веде до утворення нової структури і, отже, до іншого сприйняття і усвідомлення ситуації. В той момент, коли явища входять в іншу ситуацію, вони опановують нову функцію.

\* Це усвідомлення нових поєднань і нових функцій предметів і є, на думку Келлера, утворенням нового гештальту, усвідомлення якого складає суть мислення. Келлер називав цей процес «переструктуруванням гештальту» і вважав, що він відбувається миттєво і не залежить від минулого досвіду суб'єкта. Для того, щоб підкреслити миттєвий, а не тривалий в часі характер мислення, Келлер дав цьому моменту переструктурування назву «інсайт», тобто осяяння.

\* *Келлер провів експеримент, в якому дітям пропонувалося дістати машинку, розташовану високо на шафі. Для того, щоб її дістати, треба було використовувати різні предмети – драбинку, ящик, стілець. Виявилось, що якщо в кімнаті були сходи, діти швидко вирішували запропоновану задачу.*

\* *Складніше було в тому випадку, якщо треба було здогадатися використовувати ящик.*

\* *Але найбільші утруднення викликав варіант, коли в кімнаті не було інших предметів, окрім стільця, який треба було відсунути від столу і використати як підставку.*

\* Макс Вертгеймер - німецький і американський психолог, засновник гештальт-психології. Професор університету у Франкфурті-на-Майні (з 1929), а після еміграції - в Нью-Йорку (з 1933) в школі соціальних досліджень. У 1921 спільно з німецькими психологами К. Коффкой і В. Келером заснував журнал «Psychologische Forschungen», де публікувалися роботи гештальтпсихологів.

\* Макс Вертгеймер народився 15 квітня 1880 року в Празі. Вертгеймер здобув освіту в приватних школах Праги, а потім вступив до Карлівський університет. Після його закінчення Вертгеймер виїхав до Німеччини, де вивчав філософію і психологію під керівництвом Карла Штумпфа. Особливу роль для

нього зіграла робота в лабораторії О. Кюльпе, тому що саме в ній було отримано багато найцікавіших експериментальних даних в області мислення людини.

\* У 1904 році він отримав ступінь доктора філософії. Темою його дисертації було детектування вини злочинця в ході слідства по методу асоціативного зв'язку слів.

\* Наступні кілька років Вертгеймер займався різними проблемами психології: продовжував розробку контролю показань свідків, а також вивчав пацієнтів, які страждають афазією (порушенням мовлення).

\* З 1912 р він став працювати над проблемами психології мислення, а пізніше - над створенням концепції вирішення завдань і творчої думки.

Перші роботи Вертгеймера присвячені експериментальному дослідженню зорового сприйняття. За допомогою тахістоскопа він експонував з різною швидкістю один за іншим два подразника (лінії або криві). Коли інтервал між пред'явленнями був відносно великий, випробовувані сприймали подразники послідовно, а при дуже короткому інтервалі подразники сприймалися як з'явилися одночасно.

При експонуванні з оптимальним інтервалом (близько 60 мілісекунд) у випробовуваних виникало сприйняття руху, тобто їм здавалося, що один об'єкт переміщається між двома точками, в той час як їм пред'являлося два об'єкти, розміщених в різних точках. У певний момент випробовувані починали сприймати чистий рух, тобто усвідомлювали, що рух відбувається, але без переміщення об'єкта. Це явище було названо фі-феноменом.

\* Спеціальний термін був введений для того, щоб підкреслити унікальність даного явища, його незвідність до суми відчуттів, так як фізіологічної основою цього феномена Вертгеймер визнав «коротке замикання», яке виникає при відповідному часовому інтервалі між двома зонами мозку.

\* Результати цієї роботи були викладені в статті «Експериментальні дослідження видимого руху», опублікованій в 1912 р

*Як психотерапевтичний напрям гештальттерапія винила у 40-ві роки ХХ ст. Інтегрувавши досягнення впливової на той час структурної (гештальт)*

психології, психоаналізу і холістичної теорії, Фредерік-Соломон (Фріц) Перлз створив гнучку й ефективну систему психологічної допомоги яка. Подібний до цікавої гри і порівняно дешевий, цей вид психотерапії здобув багато прихильників у всьому світі.

**Гештальттерапія** - психотерапевтичний напрям, який оснований на синтезі психоаналітичних ідей і принципів гештальтпсихології;

спрямований на усвідомлення і закінчення цілісних патернів взаємодії зі світом (гештальтів), а несвідомі компоненти і психологічні захисти розглядає як основні цілі терапевтичного втручання.

**У гештальттерапії виокремлюють три зони контакту зі світом:**

- \* внутрішню – утворену відчуттями від власного тіла
- \* зовнішню – відчуття й усвідомлення властивостей навколишньої дійсності

середню – зону уяви і фантазії, а також численних уявних ігор із собою, граючи в які, людина неминуче