**Тема 3.** **Методы системного и критического анализа в органоцентрических системах** **психологии: когнитивная, гуманистическая психология, психоанализ**

1. Когнитивная психология: положения, методы
2. Гуманистическая психология: положения, области применения
3. Психоанализ: положения, методы, механизмы психологической защиты, модели психодинамической теории

Научное осмысление интеграции психологических систем четко обозначено в учебном пособии Н. Смита «Современные системы психологии», в котором представлен анализ 16 современных систем в психологии: органоцентрические (когнитивная, гуманистическая психология и психоанализ); энвайроцентрические (бихевиоризм и необихевиооризм); социоцентрические (постмодернизм и социальный конструктизм); децентрические (диалектическая, интербихевиоральная и феменологическая психология, оперантный субъективизм) и др. [59].

Ниже представлена информация об органоцентрических и энвайроцентрических системах.

*Органоцентрические системы.*

*Когнитивная психология –* направление психологии, которое содержит изучение внутренних психических процессов, т. е. всей работы сознания, включая восприятие, мышление, память, внимание, язык, решение проблем и обучение.

Когнитивные психологи пытаются построить когнитивные модели обработки информации, через сознание людей, включая восприятие, внимание, язык, память, мышление и сознание. Специалисты в области когнитивной психологии применяют знания в области прикладного анализа поведения, поведенческой терапии, теорий обучения и теорий обработки эмоций [39, 59, 68].

Начало развития когнитивной психологии начинается с середины50-х годов XX века. Факторы, оказавшие влияние на ее развитие [39; 59; 68]:

* неудовлетворенность когнитивистами взглядов психологов-бихевиористов, акцентирующих внимание на наблюдении поведения человека. Бихевиористы отвергли идею изучения сознания, поскольку по их убеждениям внутренние психические процессы невозможно наблюдать и объективно измерить. Психологи в когнитивной психологии считают необходимым изучить психические процессы организма и то, как они влияют на поведение.
* На основе идей необихевиоризма психологи-когнитивисты предложили для работы человека с информацией и направления действий когнитивные карты-схемы, позволяющие описывать субъективное восприятие человеком окружающего мира. При чем уделяли внимание промежуточным переменным для определения внутренних ненаблюдаемых состояний.
* Теория когнитивного развития Ж. Пиаже относительно механизмов развития ребенка, которые помогают ему переходить от одной стадии к другой (ассимиляции и аккомодации), оказала большое влияние на понимание того, как когнитивные процессы оказывают влияние на поведение.
* В рамках информационного подхода сравнивается функционирование человеческого мозга с работой компьютера. Аналогия в отношении компьютера и работы мозга представлена следующим образом: поступающая информация подлежит кодированию (от органов чувств), хранению и принятию решения регуляции эмоциональных состояний.

*Положения когнитивной психологии*:

* Понимание поведения человека необходимо рассматривать не как связи стимул-реакция, предложенные бихевиористами, а через взаимоотношения психических процессов, которые образуют функционирование психики как целостной системы
* Результаты исследований о психических процессах в когнитивной психологии дополняют объективные принципы бихивиоризма.
* Мыслительная деятельность человека сравнима с компьютером, и психические процессы (память, внимание) следуют четкой последовательности. Обработка информации у людей аналогична обработке в компьютерах и основана на преобразовании информации, хранении информации и извлечении информации из памяти.

|  |  |
| --- | --- |
| Ульрих Густав Найссер (1928 -2012) Родился в Германии. В 1946 году поступил в Гарвард на факультеты физики и психологии. В 1957 году работал профессором психологии в Университете Брандейса и заинтересовался когнитивной психологией. В 1967 году опубликовал работу «Познание и реальность», в которой обобщены результаты исследований, свидетельствующие о появлении нового научного направления – когнитивная психология | Ульрик Нейссер |

Основное внимание в когнитивной психологии уделяется получению, обработки и хранению информации. Согласно У. Найссеру, познание включает все процессы, посредством которых информация преобразуется, редуцируется, обрабатывается, сохраняется, восстанавливается и используется [39]. По мнению автора, различные события жизни являются когнитивными схемами, моделями осмысления человеком окружающего мира посредством высших психических функций.

Дж. Р. Андерсон уделяет внимание интеллектуальным системам обучения; А. Бандура заложил основу теории самоэффективности и социального обучения, объединяющей связь между поведением, познанием и окружающей средой; З. Бек создал множество шкал и опросников для выявления тревоги и депрессии; Р. Гельман изучает связь математики с интуитивным пониманием и восприятием дошкольников; Р. Шиффрин разработал теории памяти и внимания. Его исследования сосредоточены на поиске информации и забывании, кратковременной и долговременной памяти, моделях нейронных сетей и математическом компьютерном моделировании [59].

Обобщение результатов изучения мышления, мотивов поведения и эмоций в когнитивной психологии находят применения при решении различных проблем в социальной, возрастной и аномальной психологии. Например, в рамках аномальной психологии изучается антиобщественное, девиантное поведение. Применение когнитивно-поведенческой терапии в отношении суицидального поведения среди подростков показывает высокую эффективность в лечении депрессии, формировании навыков преодоления трудностей, межличностных отношений [39].

*Методы когнитивной психологии[59]*

Психологи-когнитивисты придерживаются мнения, что при изучении психологических феноменов необходимо использовать следующие методы:

1. Количественные методы – математические методы познания измеряющие не только индивидуальные различия в когнитивных процессах (скорость обработки информации, объем рабочей памяти и исполнительные функции), но и основаны на статистической модели, описывающей статистические свойства наблюдаемых переменных, такие как их среднее значение и надежность.
2. Эксперименты, изучающие интеллектуальное поведение.
3. Методы нейровизуализации при изучении патологических изменений головного мозга.
4. Компьютерное моделирование. Используется для выполнения задач, которые трудно или невозможно выполнить с помощью лабораторных экспериментов, например, если в эксперименте участвует слишком много людей, чтобы он был выполним.
5. Метод когнитивной терапии – выявление и изменение искаженныхили негативных убеждений, негативных мыслей клиента с целью улучшения его поведения и жизни. А. Беком разработана программа метода, состоящая из нескольких шагов:

* Исходной точкой работы с депрессивным состоянием может стать составление клиентом расписания, в которое включены простые повседневные виды активности и легко отслеживаются (утренний подъем, чистка зубов и др.).
* Постепенно, с согласия клиента этот список расширяется простыми, но конкретно сформулированными заданиями.
* По мере выполнения заданий и активности клиента консультант предлагает новые, такие как запись негативных мыслей у чувств и нахождение им альтернатив.
* Консультант просит клиента проанализировать записанные негативные мысли, чувства и сравнить их с реальным положением или рациональным рассуждением.

Такой алгоритм работы применим для психологической коррекции тревожных расстройств, посттравматического стрессового расстройства, коррекции последствий злоупотребления психоактивными веществами.

Несмотря на то, что когнитивный подход обладает достоинствами, он имеет и некоторые недостатки. Когнитивная психология отвергает метод интроспекции и признает существование психических свойств (убеждения, желания, мотивация). Достоинства и недостатки представлены в таблице.

Таблица – Достоинства и недостатки когнитивного подхода

|  |  |
| --- | --- |
| Преимущества | Недостатки |
| Активное применение в практической деятельности. | Зависимость от умозаключений |
| Опора на лабораторные и полевые эксперименты, как основной метод исследования, позволяющие выявить причину, следствие психических явлений и контролировать переменные | Игнорирование факторов, влияющих на поведение |
| Проведение исследования и анализ психических явлений в комплексе с другими научными подходами: например, бихевиоризм + когнитивная психология = теория социального научения | Использование аналогии компьютера с работой мозга означает, что информация обрабатывается в основном при помощи логики, при этом не учитывается эмоции, внешние социальные факторы, влияющие на мышление |

Таким образом, когнитивный подход предполагает, что:

* сознание обрабатывает информацию при помощи органов чувств (осязание, вкус и т.п.);
* между стимулом и реакцией находятся сложные психические процессы, которые поддаются исследованию;
* работу мозга можно представить в виде информационных систем, которые можно изучать и рассматривать как системы обработки данных;
* работа компьютера аналогична работе мозга – происходит ввод, кодирование, хранение и извлечение информации;
* когнитивная психология отклонила модель бихевиоризма, заявив, что модель по типу «стимул-реакция» не учитывает тот факт, что между стимулами возникают определенные паттерны ассоциаций.

*Гуманистическая психология* – это научный подход в психологии, ориентированный на человека в целом, т. е. на существенную способность к самоопределению, самореализации своих потребностей. Гуманистическая психология зарождается из экзистенциального подхода, в основе которого заложена идея о свободе воли человека.

Экзистенциальная и гуманистическая теории предполагают, что каждому человеку свойственны свобода и ответственность, которые помогают выйти за пределы способности находить в жизни какой-либо смысл жизни. Обращает на себя внимание тот факт, что в период жизненного кризиса появляется бессмысленность и человек прогнозирует выбор собственного будущего.

По мнению ученых, человек, стремящийся к самореализации, скорее всего, ориентирован на здравый смысл, который позволяет принимать разумные решения, свободные от эмоциональной предвзятости и предубеждений. Человек, впадающий в отчаяние, не чувствующий надежды, не способен находиться в гармонии с самим собой и окружающим миром, что может привести к потере смысла жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| Абрахам Маслоу – (1908-1970). Родился и вырос в Бруклине, Нью-Йорк. В 1930 году получил степень бакалавра психологии, в 1934 – докторскую степень. В 1937 г. работал преподавателем психологии в Бруклинском колледже. С 1951 по 1969 год был заведующим кафедрой психологии в Университете Брандейса в Массачусетсе. Родоначальник гуманистического подхода в психологии. Известен своей иерархией потребностей, вокруг которой строится гуманистическая психология. | Пирамида Маслоу. 5 ступеней, 7 уровней. Теория потребностей по Маслоу –  Пипсик - Самое интересное в мире: удивительные и невероятные факты |

Теория «иерархии потребностей» А. Маслоу объединяет идеи более ранних психологов, таких как З. Фрейд и Б. Ф. Скиннер, которые больше сосредотачивались на корнях несчастья, и более оптимистичные работы К. Г. Юнга и Э. Фромма, которые настаивали на том, что стремление к счастью одинаково достойно внимания [67; 70].

Вдохновленный работами психологов-гуманистов К. Роджерса и Э. Фромма, А. Маслоу акцентирует внимание на том, что стремление к личностному росту и самореализации глубоко укоренилось в человеческой психике. Тем не менее, у большинства людей это стремление проявляется только тогда, когда удовлетворены более основные потребности. Как только удовлетворены базовые потребности в еде, безопасности, любви и принадлежности, а также в самооценке, на поверхность поднимается глубокое желание творческого самовыражения и самореализации.

*Представители гуманистической психологии*:

Карл Роджерс (1902-1987) разработал клиент-центрированный метод, применяемый в психотерапии, который помогает клиенту самому найти способы решения своих проблем, а консультант только создает условия для позитивных изменений. По мнению ученого, люди воспринимают мир в соответствии со своим опытом. Поэтому направленность восприятия на мир в соответствии со своим опытом ориентирует человека на поведение, которое удовлетворяет базовые и социальные потребности. Человек, ощущая потребность в своем развитии, стремится к самоактуализации (стать собой, т.е. стремление выявления и развития своих личностных возможностей), самоподдержанию (продолжать быть собой) и самоутверждению.

Научная идея Виктора Франкла (1905-1997) состоит поиске смысла жизни – главная мотивирующая сила. По мнению ученого, главной задачей гуманитарных наук является не поиск удовольствия или превосходства, а открытие смысла существования [66].

Идея экзистенциального подхода к психологической практике заключается в поиске смысла и цели жизни, и тогда человек может переносить лишения и страдания. В. Франкл связывает психологическое благополучие не с достижением эмоционального равновесия, а скорее с экзистенциальной динамикой, внутренним напряжением, которое приводит человека к внутреннему равновесию. В основе внутреннего напряжения лежит личностное противоречие, с одной стороны, человек представляет смысл, который должен быть реализован (смысл), а другой – его необходимо реализовать, воплотить в жизнь (процесс реализации цели). Человек должен стремиться создать это напряжение, чтобы переориентировать себя на свой смысл жизни.

Сформулированная концепция экзистенциального вакуума находит объяснение синдрому эмоционального выгорания с потерей смысла в работе и жизни в рамках логотерапии.

Эрих Фромм (1900-1980) изучал роль мотивов человека в социально-исторических процессах в разные периоды развития общества. Акцентировал внимание на понимании основных потребностях человека, которые необходимы для понимания общества. Э. Фромм подчеркивает, что социальный характер лежит в основе структуры характера и разделяется большинством членов культурной или социальной группы. По мнению автора, социальный характер предназначен для формирования активности членов общества таким образом, чтобы поведение было осознанным и удовлетворяло в соответствии с требованиями культуры [67].

Шарлотта Бюлер (1893-1974) внесла вклад в изучение жизненных стадий развития человека, акцентировала внимание на генетической концепции [70].

Выделила периодизацию развития личности:

* 0-15 лет – стремление к удовлетворению простейших физиологических потребностей, обеспечивающих физическое самосохранение человека;
* 15-25 лет – стремление к социальной адаптации;
* 25-50 лет – стремление к достижениям, человек уточняет свое жизненное призвание и заметно продвигается в выбранной сфере, происходит кульминация личностного самоопределения и самореализации. Однако неадекватное самоопределение на предыдущих этапах провоцирует творческий застой, стагнацию личностного развития и психологический кризис
* 50-70 лет – тенденция интеграции и упорядочения внутреннего мира личности, т.е. в активности жизненного самоопределения и в систематизации жизненного опыта. Результатом такого развития будет самореализация личности.
* 65-70 лет – угасание психической жизни, поэтому данная фаза не включена в структуру жизненного цикла.

На основе анализа многих биографий ученым сформулирована закономерность развития личности: чем адекватнее осознание человеком цели и смысла жизни, тем успешнее процесс самореализации.

*Области применения гуманистической психологии* [59; 70]

1. Личностно-ориентированная терапия в консультировании основывается на принципах конкруэнтности в консультировании (консультант позволяет клиенту принять таким себя, каким он есть на самом деле); искреннего внимания к клиенту («я приму вас таким, какой вы есть»); проявления эмпатии (способность понять, что чувствует клиент).Условием поощрения клиента служит субъективное понимание им сложившейся проблемной ситуации, а не интерпретация другим человеком данной ситуации. Задача консультанта – изменить проблемную ситуацию клиента, а клиенту сосредоточиться на настоящем и будущем, а не на прошлом. Таким образом, консультант оказывает помощь в достижении клиентом личностного роста, самореализации.
2. Гуманистическая теория обучения подчеркивает свободу и автономию обучающихся. На основании иерархии потребностей удовлетворение потребности обучающегося учиться связано с воспринимаемой им полезностью приобретенных знаний.

В гуманистическом подходе преподаватель позволяет студентам учиться по собственной воле и самостоятельно стремиться к знаниям. Поскольку гуманисты считают, что желание учиться является врожденным и направлено на достижение конечной цели самореализации, мотивация должна исходить от обучающегося.

Положения теории обучения:

* обучающимся необходимо доверять;
* предоставлять им свободу выбора в самостоятельном принятии решения;
* осознание и формулирование обучающимися собственных целей;
* самостоятельно организовывать учебный процесс;
* в ходе приобретенного им опыта взаимодействия с окружающими развиваются позитивные отношения с другими людьми.

Вышеизложенное позволяет показать достоинства и недостатки гуманистической психологии.

Таблица – Достоинства и недостатки гуманистической психологии

|  |  |
| --- | --- |
| Преимущества | Недостатки |
| Представителями научной школы фокус исследования смещен на человека в целом, а не на его бессознательное, наблюдаемое поведение и т.д. | Придавали небольшое значение научной психологии и научным методу (эксперимент) |
| Методы гуманистической психологии применяется в реальной жизни, например, в терапии | Преобладают ненаучные (субъективные концепции) изучения человека, которые трудно проверить |
| Акцентирует внимание на личностные идеалы человека и его самореализацию | Одним из основных предметов в гуманистической психологии выступает свобода воли (признак образа жизни, основанный на возможности принятия решения и реализации собственных планов). Однако это противоречит детерминистическим законам. |
| Качественные исследования позволяют получать возможность целостной информации о поведении | Отклоняют учение о животных |

Таким образом, гуманистический подход предполагает, что каждый человек уникален и имеет свой взгляд на мир, и люди добры сердцем и способны делать правильный выбор.

*Психоанализ* – концепции и методы терапии, рассматривающие бессознательное в качестве причинно-следственной связи развития и функционирования личности и выявляющие особенности переживаний, которые обусловлены неосознаваемыми мотивами. Цель психоанализа – высвободить подавленные или сдерживаемые воспоминания и эмоции у человека, проходящего лечение. Метод психотерапии включает перенос событий, которые находятся в бессознательном или подсознательном, в сознание.

*Основные положения психоанализа*:

* психологические проблемы человека коренятся в бессознательном;
* психоневрозы обусловлены латентными (скрытыми) нарушениями, вызывающими чувство дистресса и ухудшающие функционирование мышления, личностных установок, поведения;
* причинами психоневрозов являются нерешенные психологические проблемы. Неврозы возникают в результате интрапсихического конфликта (конфликта между различными влечениями, установками и мотивами, входящими в различные структурные компоненты личности);
* психоанализ основан на осознании человеком бессознательных мыслей и мотивов, таким образом обретая понимание своего поведения;
* психотерапия направлена на выяснение причин конфликта, вытесненного в бессознательное и доведение до сознания клиента с целью его преодоления.

*Психотерапевтические методы психоанализа*:

1. Метод динамической психотерапии. Определяет, что бессознательное и глубоко спрятанный в нем опыт прошлой жизни человека начинается с детского, а иногда младенческого возраста. Основными принципами данного метода являются утверждения:

* Поведение человека определяется его эмоциональным состоянием, следовательно, чтобы изменить и контролировать неэффективное поведение необходимо развивать способность воспринимать и осознавать мотивы своего поведения (самопонимание).
* Многие эмоции недоступны осознанию и самоанализу, поскольку находятся в бессознательном.
* Человек, осознавая психоэмоциональное напряжение, которое удерживалось на бессознательном уровне, обретает контроль над своими эмоциями, желаниями, чувствами и др.

Метод динамической психотерапии позволяет клиенту в процессе беседы познать себя через Супер-эго и бессознательное.

1. Интенсивная краткосрочная динамическая психотерапия предназначена для достижения значимых и долгосрочных изменений за максимально короткий период времени. Это активная, но ненаправленная разговорная терапия. В процессе беседы терапевт внимательно слушает клиента и дает немедленную обратную связь. Таким образом, интенсивная краткосрочная динамическая психотерапия представляет собой специфическую, высокоактивную, ориентированную на эмоции модель терапии, основанную на эмпирических исследованиях, разработанная для лечения клиентов с укоренившимся поведением избегания эмоций. Интенсивная краткосрочная динамическая психотерапия подчеркивает значимость формирования привязанности в раннем возрасте, которая влияет в дальнейшем на поведение. Жизненные невзгоды, сложные жизненные ситуации могут вызывать тревогу. Когда эти эмоции вызывают тревогу, их можно блокировать и избегать. Подавление негативных чувств, эмоций создает проблемы в отношениях и повседневной жизни.

Э. Пунци, К. Линдгрен, обратившиеся к исследованию отношений, эмоций и механизмов защиты у респондентов в возрасте 25-44 года, потребляющих психоактивные вещества, акцентировали внимание на возможности использования интенсивной краткосрочной динамической психотерапии [52]. В своей работе авторы отмечают, что существует связь между негативными эмоциями, аффективными состояниями и проблемами в отношениях (общение, доверие, ревность со стороны человека или его партнера, насилие по отношению к партнеру и др.). Также для человека, потребляющего психоактивные вещества, становится идентификация и выражение (описание) своих эмоций затруднительной. Негативные эмоции (гнев, агрессия, злость, обида и др.) развивают аутоагрессию провоцирующую в дальнейшем рецидив. Поэтому необходимо выявлять негативные эмоции и проблемы отношений, которые влияют на выбор стратегии поведения и способствуют препятствию рецидива.

Результаты исследования показали, что у респондентов были серьезные проблемы в межличностных отношениях. Некоторые использовали примитивные психологические механизмы защиты (изоляция, отрицание, примитивная идеализация и обесценивание). Реализация незрелых психологических механизмов защиты снижали раздражительность, тревогу, защиты подавляли конфликты в межличностных отношениях. Однако респонденты с выбором таких механизмов защиты не могли распознавать, понять и выразить словами свои эмоции.

Авторы работы указывают, что интенсивная краткосрочная динамическая психотерапия позволяет клиенту прекратить наказывать себя, научиться понимать эмоции, включая агрессию с целью нахождения позитивного образа поведения.

1. Метод свободных ассоциаций (проективный метод) – процедура изучения бессознательного, в процессе которого человек спонтанно и безоговорочно говорит обо всем, что приходит ему голову. Свободные ассоциации помогают человеку четко познать сущность своих мыслей.
2. Метод толкования сновидений. Источники сновидений включают стимулы из внешнего мира, субъективные переживания, органические стимулы внутри тела и умственную деятельность во время сна. Эмоции являются ключевым фактором во время сна. Консультант идентифицирует аффективные воспоминания клиента в содержании сна через эмоции (например, травматические переживания).
3. Метод интерпретации – с одной стороны, это процесс осмысления неосознаваемых переживаний, уходящих корнями в детство, которые в процессе интерпретации приводят к пониманию внутреннего конфликта, прояснение скрытого смысла, а с другой – вмешательство аналитика в данный процесс. Цель интерпретации – помочь осознать клиенту бессознательные мысли. Метод интерпретации разработан для объяснения влияния первичного процесса, к которому можно получить доступ через свободные ассоциации.

|  |  |
| --- | --- |
| Зигмунд Фрейд (1856-1939) – австрийский невролог, разработавший психоанализ – метод, с помощью которого аналитик раскрывает бессознательные конфликты, основанные на свободных ассоциациях, снах и фантазиях пациента. В 1896 году ввел термин «психоанализ» и в течение сорока лет своей жизни работал над разработкой его основных принципов, задач, методов и методологии | Biography of Sigmund Freud - Assignment Point |

З. Фрейдом [70] разработана структура психики личности, где три структурных блока психического представлены в виде айсберга. На поверхности психического расположено сознание – это мысли, которые у человека в данный момент находятся в центре внимания, и представляются верхушкой айсберга (Супер-эго). Предсознание состоит из всего, что можно извлечь из памяти (Эго). Третьей и наиболее важной областью является бессознательное (Оно) – процессы, которые являются реальной причиной большей части поведения. Подобно айсбергу, самая важная сторона психического – это та часть, которую нельзя увидеть. Бессознательное действует как хранилище, «котел» примитивных желаний и импульсов, удерживаемых в страхе и опосредованных областью предсознания.

Бессознательное соотносится с принципом удовольствия и включает биологические инстинкты (влечения), которые З. Фрейд назвал Эросом и Танатосом. Эрос (инстинкт жизни), помогает человеку выжить; он управляет жизненно важными системами организма, такими как дыхание, еда и секс. Энергия, создаваемая жизненными инстинктами, известна как либидо. Напротив, Танатос или инстинкт смерти рассматривается как набор разрушительных сил, присутствующих для всех людей. Когда эта энергия выходит наружу, или направлена на других, то она проявляется в виде агрессии и насилия. Фрейд считал, что Эрос сильнее Танатоса, что позволяет людям выживать, а не самоуничтожаться.

Эго развивается в младенчестве на основе Ид. Цель Эго – удовлетворить требования Ид безопасным и социально приемлемым способом. Эго действует в качестве проводника и сдерживающего фактора Ид. В отличие от Ид, Эго следует принципу реальности, поскольку оно действует как на сознательном, так и бессознательном уровне.

Развитие Суперэго начинается с раннего детства (когда ребенок идентифицирует себя с родителем того же пола) и отвечает за соблюдение моральных норм. Суперэго действует по принципу морали и побуждает человека вести себя социально ответственным и приемлемым образом.

З. Фрейд считал, что эти уровни психического находятся в постоянном конфликте, потому что у каждой стороны психического существует своя основная цель. Иногда, когда конфликт слишком силен, чтобы человек мог с ним справиться. Поэтому Эго может использовать различные защитные механизмы, направленные на минимизацию отрицательных эмоциональных состояний.

*Механизмы психологической защиты*

З. Фрейд определяет *механизмы защиты* как средство борьбы Эго против болезненных мыслей и аффектов пациента; комплекс действий, который направлен на обретение состояния душевного равновесия человека. Механизмы психологической защиты возникают на каждом возрастном этапе личности в качестве регуляторов психического состояния, которые приближают человека к ощущению благополучия, удовлетворению чувства удовольствия и избеганию неудовольствия. Защита Эго – это ментальные стратегии, которые человек использует автоматически и бессознательно, когда чувствует угрозу.

Психодинамическая концепция защитных механизмов имеет большое значение для понимания развития и психологического функционирования личности поскольку они позволяют человеку достигать компромиссных решений проблем, тем самым ослаблять тревогу, напряжение, беспокойство.

Психоаналитики к основным *защитным механизмам* вытеснение, проекцию, регрессию, сублимацию и др.

Таким образом, психоанализ представляет метод психотерапии, при помощи которого изучаются бессознательные мысли и эмоции клиента, с целью помощи человеку лучше себя понять.

*Модели психодинамической теории* [59; 70]

*Структурная модель психического развития.*

Согласно структурной модели З. Фрейда, личность представляет собой организованную энергетическую систему сил и противодействующих сил. Задача реализации модели – регулирование и разрядка агрессивной и сексуальной энергии социально приемлемыми способами. Модель постулирует существование трех взаимодействующих структуру личности: Ид, Эго и Суперэго.

По мере развития ребенка развивается и Эго, контролер реальности, рациональная часть личности. Роль Эго заключается в регулировании примитивных импульсов Ид, безжалостного и карающего Супер-Эго и требований внешней реальности.

Эго защищает себя от бессознательного, развивая вытесняющие силы (защитные механизмы), которые удерживают вытесненный материал от прорыва в сознание. Постепенно ребенок учится откладывать немедленное удовлетворение, идти на компромисс, принимать ограничения и справляться с неизбежными разочарованиями. Поскольку процесс вытеснения сам по себе бессознателен, должна существовать бессознательная часть Эго. С этим пониманием произошло изменение в понимании роли тревоги.

Супер-Эго развивается в возрасте от четырех до шести лет и формируется из интернализированных или интроецированных ценностей родителей и общества, становится совестью человека, из которой формируется идеал Эго, стандарт, по которому человек измеряет себя.

*Психосексуальная модель*

Данная модель утверждает, что в начале жизни человек проходит через последовательность стадий развития, каждая из которых имеет свои уникальные задачи и свой способ сексуального поведения и его удовлетворение. Теория сексуальных влечений (либидо) основана на идеи биологически детерминированных влечений. Основным влечением является сексуальное, включающее возбуждение или напряжение, удовлетворение или освобождение. Либидо относится к скрытой энергии, связанной с сексуальным инстинктом в поисках удовольствия и избегания боли, а также к мотивационному инстинкту жизни в противоположность инстинкту смерти. З. Фрейдом выделены стадии психосексуального развития: оральная, анальная, фалическая, латентная и генитальная.

Сексуальное влечение изменяется по мере взросления: сначала находится под влиянием родителей, а затем под взаимодействием многих участников социальных связей.

По мнению ученого, детские переживания имеют сексуальную природу – бессознательное чувство влечения к родителю противоположного пола и ревности к родителю того же пола, которое он назвал «Эдипов комплекс». Однако, родители, одобряя своих детей отождествлять себя с ними, формируют Супер-эго, которое является внутренним моральным авторитетом и интернализацией нормальной половой идентичности.

Психоэмоциональное здоровье ребенка и взрослого зависит от разрешения конфликтов, возникающих на этих этапах.

*Эго-психологическая модель* [27]

Значимую роль в физическом и эмоциональном развитии ребенка оказывает благоприятная внешняя среда. Эго является логической, рациональной и ориентированной на реальность, оно помогает человеку справляться с беспокойством с помощью защиты. Современное направление объясняет динамику развития личности (М. Кляйн, Р. Фэйрбейрн, Д. Винникотт).

По мнению М. Кляйн внутренний мир ребенка строится на интроекции хорошей и плохой (преследующей и атакующей) груди, а не на хронологически непрерывных воспоминаниях или образах действительности. Качество этих первых объектов является продуктом как восприятия младенцем своей матери, так и его проекции своих собственных чувств на мать.

М. Кляйн считает, если ребенка с первых лет жизни учить быть добрым, заботливым, не равнодушным к чужому горю, то и на следующих возрастных этапах межличностные отношения останутся доверительными, теплыми. И наоборот, если ребенок воспринимает образ родителей как суровых и осуждающих, то в дальнейшем формируется самокритичность, не соответствующая групповым нормам межличностных отношений.

*Теория психосексуальных влечений (либидо)*

В отличие от взглядов З. Фрейда, что поведением управляют инстинкты К. Юнг считал, что либидо – это не просто сексуальная энергия, а обобщенная психическая энергия, которая принимает разные формы и направляет опыт человека через врожденные архетипы и мотивирует духовно, интеллектуально, творчески [78].

К. Юнг рассматривал психику, состоящую из отдельных, но взаимодействующих систем: эго, личное бессознательное и коллективное бессознательное. Коллективное бессознательное представляет собой универсальную версию личного бессознательного, содержащую психические паттерны или следы памяти, общие с другими представителями человеческого рода. Эти воспоминания предков, по мнению К. Юнга, – архетипы, которые представлены универсальными темами в различных культурах, литературе, искусстве и снах. Примерами могут служить боязнь темноты или змей и пауков. Символы разных культур схожи между собой, т.к. возникли из архетипов, общих для всех людей. Поэтому примитивное прошлое человечества становится основой сознания, направляя и влияя на поведение современного человека. К. Юнг обозначил следующие архетипы: персона, анима / анимус, тень, самость (целостность).

По мнению ученого, конечной целью каждого человека является достижение состояния самости (аналогично самоактуализации). К. Юнг указывает, что что многие проблемы современной жизни вызваны прогрессирующим отчуждением человека от его инстинктивной основы.

*Индивидуальная психология* [2]

Основная идея А. Адлера заключается в том, что стремление человека к превосходству может быть подавлено чувством неполноценности, причинами которого могут служить физические дефекты, низкий социальный статус и т. д. Отличительной чертой чувства неполноценности является стремление человека найти ситуацию, в которой он преуспевает. А. Адлер выделил два компонента чувства неполноценности:

* первичный – это изначально продуктивное и нормальное чувство неполноценности, поддерживаемое младенцем, поскольку обеспечивает мотивацию развития ребенка.
* вторичный – это преувеличенное чувство болезненных переживаний взрослого человека, проявляющееся в чувстве собственной ущербности и превосходстве окружающих, и оно вредно.

Компенсация чувства неполноценности может принимать форму эгоцентрического стремления к власти и самовозвеличивания своих достоинств и своего поведения за счет других.

Адлерианский подход акцентирует внимание, во-первых, на изучении негативных моделей поведения и убеждений, развившихся в детстве, во-вторых, на переосмыслении целей, ценностей, влияющих на принятие решений.

А. Адлером разработаны *этапы преодоления комплекса неполноценности*:

1. Взаимодействие. На этом этапе между консультантом и клиентом устанавливаются позитивные отношения с целью разрешения проблемы.
2. Оценка. С помощью правильно выстроенного алгоритма вопросов консультант может оценить проблемную ситуацию клиента. В процессе беседы консультант предлагает клиенту рассказать историю его жизни, семейных отношений, побуждает открыто выражать позитивные и негативные чувства.
3. Озарение (вдохновение). На этом этапе консультант подводит клиента к пониманию его психологических проблем и вместе находят способы разрешения.
4. Переориентация. Консультант поддерживает клиента в реализации новых идей, поведения или действий.

А. Адлер разработал *психотерапевтические методы*, способствующие индивидуальному развитию, росту и социальной кооперации:

1. Поощрение. Консультанты проявляют заботу о клиентах, слушая их и проявляя сочувствие. Такое внимание помогает клиенту научиться распознавать свои сильные стороны и обрести уверенность в достижении успеха.
2. Создание ожиданий. Консультант может попросить клиента подумать о своих действиях как добиться того, кем он хочет быть. Это позволяет клиенту достигать поставленных целей, разработать стратегию преодоления сопротивления изменениям и добиться успеха в решении проблем.
3. Анализ цели поведения. Понимание клиентом цели поведения может помочь разработать стратегию выхода из проблемной ситуации.
4. Анализ воспоминаний. Анализ прошлых событий может служить способом получения представления о старых моделях поведения, позволяющих разобрать текущие проблемы.

Индивидуальная психология утверждает, что каждый человек стремится к успеху, чтобы компенсировать врожденное чувство неполноценности. Однако действия, предпринимаемые для достижения этого успеха, определяются субъективным восприятием реальности человеком. По мнению А. Адлера, социальный интерес играет значимую роль в развитии личности.

Таким образом, органоцентрические системы психологии, за исключением когнитивной психологии, отводят достаточно значимую роль