Название учебного заведения

Реферат по учебной дисциплине «Психология»

на тему: «Глубинная психология»

Выполнил: Ф.И.О.

Проверил: Ф.И.О.

2016.

**План**

1.Введение ………………………………………………………………………………..2

2.Определение, история происхождения глубинной психологии…..3 3.Основные теории и направления глубинной психологии. Психоанализ, аналитическая психология, индивидуальная психология, неофрейдизм……..4-8

4.Практическое применение глубинной психологии в наши дни…………….9-10

5. Заключение ……………………………………………………………………...........11

6. Список литературы ………………………………………………………….............12

**1. Введение.**

Что такое глубинная психология и как она влияет на современное общество? Чем именно занимается эта наука, и в какие глубины она заглядывает? Так много вопросов можно задать о столь интересной ветви психологии, но обо всём по порядку. Разумеется, достаточно было бы сказать в двух словах о том, что глубинная психология - это наука, изучающая бессознательные процессы человеческой психики. Однако это было бы слишком грубо, ведь эта наука положила начало новому направлению медицины - психосоматика, которая раскрывает теорию о том, что почти все болезни человека сокрыты в его психическом состоянии, а если быть точным, там и зарождаются. Одним словом, если у человека постоянная хандра, депрессия, или что-то похуже, со стороны может показаться что это просто плохое настроение, или чёрная полоса в жизни. Но это и есть зачаток, положивший начало той или иной болезни. Если рассматривать эту науку структурировано, то основное направление глубинной психологии человека можно разделить на три части.

1. «Эго» или «Я» – сознание;

2. «Супер Эго» – социальные нормы;

3. «Оно» – потребности.

 Всё достаточно просто. «Я» – это сознание человека, и конфликты или случаи, которые не имели логического объяснения, вытесняются в бессознательную зону. При возникновении в «Эго» новых таких не состыковок образуются душевные болезни. Оно - это та зона бессознательности, в которой заложены причины человеческого поведения в обществе или с самим собой. Супер Эго – то, каким человек хочет видеть себя.

Глубинная психология сыграла важную роль и в современном мире. Поэтому необходимо изучить её основные направления.

**2. Определение, история происхождения глубинной психологии.**

Многие могут ошибочно понимать понятие «глубинная психология». Казалось бы, речь идёт о чём-то истинном, правильном, настоящем, но это лишь ложный миф, придуманный кем-то, кто не вникал в теорию. Сами основоположники направления вкладывали другой смысл.

Мозг человека, его личность похожа на сотни разных слоёв. На поверхности находятся интересы, предпочтения, вкусы, желания. Чуть глубже – отношение к людям, религии, окружающему миру. Но самое тайное, неизведанное, объясняющее поведение, находится в нижних слоях. Это и есть подсознание, которое является центральной темой для изучения в глубинной психологии.

До открытия этого направления доминировало мнение, что всё можно объяснить биологическим началом человека. Что его поведение сформировано из желания удовлетворить первичные потребности, такие как поесть и поспать, и всё идёт из этого. Например, человек хочет еды. Его учёба, работа, всё ведет к достижению поставленной цели. За труд платят, а за деньги можно купить еду. И чем больше зарабатываешь, тем более качественную пищу можешь себе позволить. Казалось бы, всё логично. В демонстрацию ставили животный мир, проводя эксперименты на зверях.

Последователи глубинной психологии всё объясняли подсознанием. К примеру, в детстве ребенок рос в семье, где мать и отец постоянно ругались, громко разбирали отношения, и часто поднимали руку на сына. Несозревший мозг травмируется, и вырастает озлобленный человек, который в дальнейшем сам идёт насиловать людей, в частности, уже свою семью. Такой случай сложно объяснить простым биологическим началом.

Само определение «глубинная психология» ввел швейцарский психиатр Э. Блейзер, тесно работающий с З. Фрейдом. Их совместные труды дали начало первым открытиям в мире бессознательного. Позже от классического психоанализа отделилось множество направлений и уклонов.

Несмотря на общую идею бессознательного, течения уходили в совершенно разные стези. Некоторые настаивали на идее массового разума, другие – на том, что главное в жизни человека это служение обществу.

В поисках лучших лечений душевных заболеваний, глубинная психология сделала огромный вклад в жизни общества. Навсегда увековечатся такие имена, как Фрейд, Юнг, Адлер. Каждое из течений остается интересным по сей день.

**3. Основные теории и направления глубинной психологии. Психоанализ, аналитическая психология, индивидуальная психология, неофрейдизм.**

Как в и каждой большой теме, в глубинной психологии можно выделить несколько направлений. Каждое из них по своему интересно и оставило свой след в истории.

*Психоанализ.*

Это направление очень известно и пользуется большим успехом в современном мире. Пожалуй, психоанализ является той темой, которая принесла огромный успех её автору.

Зигмунд Фрейд был новатором в своё время. Его идеи и мысли подвергались жесткой критике и огромному восхищению. Он открыл нечто совершенно новое и не рассматриваемое раньше, и его труды обсуждаются по сей день.

Он родился 6 мая 1873, в небольшом городе Австрии. Он рос в достаточно бедной семье, поэтому выбор направления для дальнейшей жизни у него был весьма скуден: либо юриспруденция, либо медицина. После долгих раздумий, Фрейд всё же остановился на последнем. Помогло в выборе ему эссе Гёте под названием «Природа», оставившее неизгладимое впечатление в сердце юного мужчины.

Впрочем, сам доктор впоследствии не раз говорил, что медицина ему не интересна и чужда. Это был вынужденный выбор, который, к счастью, привёл к по-настоящему интересной теме для Фрейда.

Малоизвестный факт о жизни знаменитого психолога был раскрыт намного позже смерти Зигмунда: он был зависим от кокаина. И в современном мире можно прочитать его статью «о коке», в то время сильно нашумевшую среди граждан.

Кокаин в старые времена не был чем-то постыдным или плохим. Фрейд решил изучить новый препарат, и остался от него в жутком восторге. Позже он не раз использовал его как обезболивающее, подсадив на него и многих своих знакомых. До конца дней Фрейд мучился зависимостью и головной болью.

Психоанализ был открыт доктором вследствие цепочки взаимосвязанных событий. Будучи молодым врачом, он решил принять участие в конкурсе, призом которого являлась стажировка в Париже. Возможность была потрясающая, и Фрейд не мог упустить её. Несмотря на то, что он был далеко не фаворитом, заручившись поддержкой старших профессоров, доктор смог заполучить желанное первое место. Учёба под руководством известного тогда Жана Шарко стало большой удачей для Фрейда.

Осенью 1885 года будущий известный доктор оказался в Париже. Жан Шарко изучал истерию, стараясь избавить от неё своих пациентов. Главным методом лечения был гипноз.

Фрейд увлекся невропатологией, изучая паралич. В частности, он сравнивал тех, кто получил травму вследствие физического повреждения, и тех, кто болел истерией. С помощью Жана Шарко, доктору удалось понять, что истеричные пациенты сильно отличаются между собой по степени паралича. У кого-то парализована нога, у кого-то лицо или рука. Некоторые не могли двигать поврежденным участком вовсе, а другие имели лишь некоторые симптомы. Поняв, что это всё связано с чем-то большим, чем только физикой, Фрейд также открыл связь между истерией и сексуальным развитием человека. Это были первые нотки создания психоанализа.

Позже, женившись и вернувшись в Австрию, будущий профессор увлекся невропатологией, переводил и изучал научную литературу, стремясь найти ту самую идеальную терапию, которая могла бы помогать пациентам. Этим он отличался от врачей, занимающихся в основном научно-исследовательской работой.

Его друг Брейер, с которым связан важный этап жизни доктора, заинтересовал Фрейда использованием гипноза для лечения невротиков. Хотя успехи поначалу были скромные, было ясно, что совместный труд может принести большие плоды.

Основной частью пациентов были женщины, больные истерией. Некоторых преследовали жуткие галлюцинации, других – навязчивые фобии. После нескольких десятков случаев, пара докторов заметила, что больные временно излечиваются, выговариваясь о событиях, повлекших за собой болезнь. Легкий гипноз помогал им в этом.

Только, к сожалению, такой результат не устраивал ученых. Они хотели излечивать больных полностью и бесповоротно.

После месяцев совместной работы, Фрейд начал сомневаться в такой уж действенности гипноза. Он, вопреки Брейру, стал изучать, как можно заставить говорить пациентов без дополнительного погружения в неосознаваемое состояние.

Сначала он прикладывал палец ко лбу, надавливая на точки, но и этот метод был неэффективным. После него Фрейд и сделал одно из своих знаменитых открытий.

Помогло ему в этом эссе Людвига Бёрне «Искусство в три дня стать оригинальным писателем». Произведение заканчивалось словами, призывающими к тому, чтобы люди писали обо всём, что думают, совершенно не задумываясь над смыслом. Эта мысль подвела Фрейда к тому, что можно попасть в душу пациента, при этом, не погружая его в гипноз. Достаточно просто разрешить ему говорить всё, что вздумается, при этом проводя ассоциативную цепочку. Именно таким методом можно добраться до самых глубин подсознания.

Действовало это так: Фрейд предлагал пациенту любую тему, на которую тот мог спокойно говорить. Из-за отсутствия сосредоточенности сопротивления не было, и человек неосознанно подводил мысль к тому, что действительно для него важно. И это «что-то» всегда оказывалось родом из детства.

Метод свободных ассоциации был главным в работе Фрейда. В 1895 году он, совместно с Брейером, издает книгу «Исследования истерии». После этого совместная работа врачей была закончена. Позже говорилось, что это было по причине отказа Брейера принимать важность сексуального развития в становлении психологии.

День выпуска книги и считается датой происхождения психоанализа.

Основные принципы этого направления:

1. Человек имеет рациональные и иррациональные влечения. Именно это определяет его поведение в обществе.

2. Как правило, самим человеком не осознается это.

3. Мозг отказывается выдавать информацию об уязвимостях. Для этого создаются защитные механизмы, не позволяющие самому пациенту осознать собственную проблему, её источник.

4. Формирование личности во многом зависит от событий, происходящих в детстве.

5. Болезни – следствие внутреннего конфликта. Осознаваемая человеком реальность идёт в разрез с вытесненными из памяти мыслями. Довольно жутко, что это может не ощущаться, и приводить к таким болезням, как психоз или невроз.

6. Избавиться от недуга можно через осознание. Но сделать это не так просто, так как в силу вступают защитные механизмы.

В психоанализе есть две модели психического аппарата. Более ранняя модель включает три понятия:

1. Сознание. Это та часть, которая осознается человеком и контролируется. Именно сознание помогает выбрать нужную цепочку поведения в обществе, но лишь отчасти.

2. Предсознательное. Осознаваемое частично, если направить на него внимание.

3. Бессознательное. Самая важная часть психики, определяющая поведение человека, его желания. Её невозможно уловить самому носителю, она словно невидимая, защищенная. Это и есть внутренний мотив поступков, по мнению Фрейда. Бессознательное частично проявляется в речи, снах, высказываниях, хотя человек сам этого не замечает.

Позже, Фрейд предложил новую модель психики:

1. Ид («Оно») – бессознательное. То, что определяет мотив поступков и не осознается.

2. Эго («Я») – человек в настоящий момент времени. Именно на этом уровне срабатывают защитные механизмы, мешающие проникновению в бессознательное.

3. Суперэго («Сверх-я») – желаемое состояние личности, как она себя видит. Самонаблюдение, соответствие социальным нормам относится сюда. Суперэго определяется поведением родителей, желанием быть на них похожим.

Одним из главных элементов в системе психоанализа являются защитные механизмы. Позже, последователи Фрейда выделили более 30 способов отклонения человека от раскрытия подсознания. Фрейдом же были обнаружены следующие механизмы:

- Замещение

-Реактивное образование

-Компенсация

-Вытеснение

-Отрицание (влечет за собой невроз)

-Проекция

-Сублимация

-Регрессия

-Рационализация

-Отбрасывание (влечет за собой психоз)

Развитие психосексуального развитие Фрейд делил на 5 стадий:

1. Оральная фаза. Длилась до полутора лет. У личности есть только одна цель – исполнение желаний, таких, как поесть. Ребенок изучает мир ртом, и центром его внимания является грудь матери, являющееся источником питания.

2. Анальная фаза. До трех лет. Ребенок начинает ходить в туалет самостоятельно и испытывает облегчение от этого. Формируются социальные запреты.

3. Фаллическая фаза. До шести лет. Ребенок изучает свои половые органы, впервые интересуется построением тела противоположного пола, начиная видеть отличия. Апогеем является Эдипов комплекс, либо же комплекс Электры.

4. Латентная фаза. До двенадцати лет. Время, когда у подрастающего ребенка сексуальное затишье.

5. Генитальная фаза, или же «взрослая». Сформированы сексуальные влечения и предпочтения.

Психоанализ подвергался жесткой критике из-за своей не научности и необоснованности. Но, тем не менее, он оставил яркий след в истории, и изучается до сих пор.

Аналитическая психология

Это направление было открыто швейцарским психологом Карлом Густавом Юнгом, и оно считается близким родственником психоанализа.

Аналитическая психология делает упор на коллективный разум, рассматривая всё общество, а не отдельно взятого человека. Юнг считал, что индивидуум проявляет бессознательное во снах, а мифы и легенды являются следствием общей психологии.

Густав также дал определения «экстраверсия» и «интроверсия». Экстраверт направлен на внешний мир, в то время как интроверт – больше на внутренний. Индивидуальность личности создавалась с помощью четырех психических функций:

1. Мышление;

2. Чувство;

3. Интуиция;

4. Ощущение.

Аналитическая психология включает в себя следующие определения:

1. Архетип. Это врожденные прототипы идей, что-то, заложенное самой природой в человека, и что можно найти через знаки в мифах, легендах, религии. Воспоминания, собранные вокруг архетипа, образуют комплексы.

2. Коллективное бессознательное. Люди рождаются с врожденной физической предрасположенностью, как, к примеру, два глаза. Юнг полагал, что и в психике существует предрасположенность, какая-то общая идея, свойственная всем народам и временам. Эту идею, архетип, можно найти в коллективных записках. Например, в Библии или мифах, и человек может потратить всю жизнь в поисках символов, открывающих для него истинные знания.

3. Тень. Это бессознательный комплекс, который может, как помочь человеку, так и погубить его.

4. Самореализация. Это процесс становления личности. Именно им Юнг объяснял конфликт родителей и детей. Ребенок пытается отстраниться от общества, найти собственный путь, поэтому враждебно настроен к старшему поколению. Молодому человеку сложно сказать «мне грустно» или «я рад», поскольку это означало бы причисление к общечеловеческому опыту. Позже, в 40-50 лет, уже взрослая личность приходит к гармонии, когда отрекается от личных желаний и переходит к общественным интересам. Именно такого человека Юнг считал зрелым и состоявшимся.

Индивидуальная психология

Ещё одно из направлений глубинной психологии, открытое Альфредом Адлером в 1920-х. Оно, в отличие от психоанализа, ставит в основу сознательное, социальное. Биологическая природа уходит на второе место. Главным в жизни личности признается «социальное чувство», которое необходимо воспитывать.

Человек, по мнению Адлера, сам вершитель собственной судьбы. Он может менять настоящее и не зависеть от прошлого. Главными пороками человечества являются стремление к власти и комплекс неполноценности. Если преодолеть эту губительные черты, то человек становится свободным и готовым к сотрудничеству. Для воспитания в себе доброты и положительности, личности необходимо осознавать свои потребности, интересы, взгляды в полной мере благодаря интеллекту.

Индивидуальная психология была популярная в 1930-х годах в США, и во многом повлияла на формирования неофрейдизма.

Неофрейдизм

Направление было сформировано последователями Фрейда. Сохранив базовые идеи, они доработали некоторые мысли:

- За главное признается социальное, ведущую роль имеют общественно-культурные воздействия, а не сексуальные мотивы;

- Сознанию уделяется большее внимание;

- Изучаются индивидуальные повадки каждого человека.

Неофрейдизм остается популярным и сейчас.

**4. Практическое применение глубинной психологии в наши дни.**

Ни для кого не секрет, что в ВУЗах до сих пор изучают Фрейда, Юнга, Адлера. Глубинная психология оставила огромный вклад в историю, пытаясь найти методы лечения для больных пациентов. Много лет понадобилось на это, и итогом стали методы, которые на практике используются до сих пор.

Глубинная психология утверждает, что существует бессознательное. Современные психиатры пытаются добраться до глубин подсознания человека путем сеансов, гипноза, ассоциативных рядов. Рассмотрим два метода применение глубинной психологии в наши дни (в частности возьмем психоанализ):

1. Изучение снов. Когда человек засыпает, мозг, словно шепчет ему о внутренних конфликтах и мотивах. В таком состоянии ничего не мешает расслабиться, поэтому мысли приходят беспроблемно, хоть и в непонятной форме. Например, сниться человеку, что его злая собака не пускает ко двору, где лежат вкусные яблоки. А на приеме выясняется, что фрукты – это мечты, а животное – мать, которая не разрешает парню поступать на художественные курсы.

Существует целая наука толкования снов. В дешевых газетах гадалки предлагают растолковать картины из сознания и предсказать будущее. На самом деле они могут оказаться просто хорошими психологами, потому что сон является ключом к тайнам в мозге человека.

2. Метод свободных ассоциаций. Доктор предлагает пациенту расположиться в удобном кресле и рассказывать всё, что тот думает на определенную тему. Постепенно, в расслабленном состоянии, человек начинает подводить к тому, что для него действительно важно, хоть и не осознает это. Например, человека просят рассказать об отношениях с родителями. Он вспоминает, что мама часто ходила с ним на прогулки, они любили собирать вместе цветы. Из этого можно понять, что отец мало фигурировал в жизни ребенка, и мог нанести этим травму.

После того, как доктор проведет анализ пациента, начинается стадия интерпретации, т.е. разъяснения. Пришедшему человеку объясняют, что значат его слова, уточняют какие-то моменты.

После этого начинается преодоление препятствий, т.е. защиты мозга. Некоторые воспоминания могут быть и вовсе скрыты, переделаны, отрицаемы. Их нужно плавно и аккуратно вывести наружу, тем самым излечивая человека.

Последняя стадия называется «проработка». Она состоит в осознании и признании пациентом исходных (вытесненных) причин психической травмы, а затем, не останавливаясь на этом, в реконструкции всей выявленной структуры своих психических процессов.

В итоге пациент перестраивает всё привычное поведение и отношения, обеспечивая этим устойчивое освобождение от власти созданных шаблонов. Проработка всегда заканчивается на сознательном уровне.

В итоге из двери доктора должен выйти здоровый, счастливый человек. В этом и заключается смысл глубинной психологии – помочь людям.

Сколько бы методов не было придумано в современном мире, прошлое навсегда оставит свой след в истории. Сейчас разработаны новые теории и эффективные способы лечения, но ассоциативные ряды навсегда останутся в учебниках для психологов.

Методы, разработанные глубинной психологией, можно использовать и самостоятельно в домашней обстановке. Например, писать на какую-либо тему расслабленно и спокойно, а затем перечитать, но уже внимательно и анализируя.

В интернете также много различных тестов, пройдя которые можно открыть новые грани собственного подсознания.

**5. Заключение.**

В заключении хотелось бы сказать, что глубинная психология сделала незаменимый вклад в развитие многих отраслей, как в психологии, так и в медицине, открывая много нового и интересного о самопознании человека, и его связи с физическим состоянием организма. Сама по себе эта наука так же интересна, как и в сплетении с другими теориями.

В своё время она сделала настоящий прорыв, пойдя вопреки устаревшим взглядам. Открытие бессознательного оказало большое влияние на современных последователей. Например, на практике успешно применяются некоторые методы и по сей день. Сложно узнать, как много пациентов оказалось вылеченными благодаря воздействию на бессознательные участки, а ведь в них и кроется основная масса проблем.

Остается только поблагодарить глубинную психологию за все те знания, что она открыла в современном научном мире, и за те методы, которые привнесла в неё.

**6. Список литературы:**

1. История психологии: учебник / Т.Д. Марцинковская – 9-е изд., - Академия, 2009. – 544 с.
2. Психология для студентов вузов. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 560 с.
3. Психология: учебник для бакавлариатов/В.В.Нуркова, Н.Б.Березанская. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2012. – 575 с. – Серия: Бакалавр. Базовый курс.
4. Кравченко А.И. Общая психология: учеб.пособие /А.И. Кравченко.- М.: Проспект, 2009.-432с.