Название учебного заведения

Реферат по учебной дисциплине «Психология»

на тему: «Когнитивизм и бихевиоризм».

Выполнил: Ф.И.О.

Проверил: Ф.И.О.

2016.

**План**

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

2.История зарождения когнитивизма и бихевиоризма…………………….........3-4 3. Основные когнитивно-бихевиоральные подходы в психологии. Джордж Келли, Аарон Бек, Альберт Эллис…………………………....................................5-8

4. Современные тенденции в развитии когнитивно-бихевиорального направления……………………………….……………………………………….......9-10

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

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

**1. Введение.**

Психология зародилась ещё тогда, когда люди не осознавали её существование. Например, заперли какую-нибудь молодую крестьянку в темной комнате, а она начала биться о стены, кричать, плакать, звать на помощь. Люди подумали, что там бесы, или вселился в неё кто-то, а на самом-то деле оказывается, что всё дело в голове. И когда-то эту молодую девушку заперли в кладовой, с тех пор она боится темноты до ужаса. Или запугали страшными сказками.

Затем люди начинали подсознательно чувствовать, что важная роль отводиться тем, кто обучает, особенно маленьких детей. Ведь именно учителя вкладывают в созревающую голову не только знания, но и воспитание, взгляд на жизнь. Возможно, именно поэтому так сложно было стать учителем, ну а в наше время – тем более. Приходиться проходить практику и тестирование, пока допустят к детям.

Хорошо, что психологию начали ценить, ведь быть счастливым – это не только быть здоровым физически, но и быть здоровым психологически. За свою историю эта богатая наука повидала множество течений. Одними из них были бихевиоризм и когнитивизм. А поскольку каждое направление заслуживает внимание, нужно рассмотреть и эти тоже.

**2. История зарождения когнитивизма и бихевиоризма.**

Сложно представить, сколько в себе хранит различных воспоминаний и теорий психология. И каждые достойны тщательного изучения, ведь везде можно найти умную мысль или слова.

Бихевиоризм зародился первым. Новый, неизведанный, он, конечно же, получил критику, как и всякая популярная теория. Только вот если у многих течений отторжение проявлялось лишь в бурных рецензиях и дебатах, то бихевиоризм повлек за собой целое направление-критику – это и был когнитивизм.

Психология в США, как официальная наука, зародилась в 1880-х годах. Это был настоящий прорыв, который и сейчас часто упоминают в учебниках и специализированных заведениях.

С самого начала США ориентировалась на несколько иные мысли, нежели Европа. Например, в Германии правил структурализм. Он гласил о том, что самое важное находится внутри человека, в его мозгах. Рождается человек, растет, получает какие-то воспоминания. И каждый опыт по-своему безумно важен, интересен и оставляет за собой огромный след, который влечет изменения в характере, мировоззрении, поступках.

Но вот США были с этим не согласны. Возможно, играла роль физическая отдаленность, которая позволяла не заражаться от других стран мнениями. А может, и сама психология у американцев была своеобразная, не похожая на европейскую науку, что тоже является следствием расположения на карте.

В США доминировал функционализм, который полностью перечеркивал структурализм. Он гласил о противоположном – важнее то, что снаружи, чем то, что внутри. А бихевиоризм только углубил это мнение, сделав его жестким и непреклонным.

К примеру, человек, по мнению последних, вообще не имел психики. Он был ведомым наказаниями и поощрениями, в этом была вся его суть. Ничем не отличающаяся от животных, тех же крыс, личность боялась получить боль, и желала ощутить радость. Для этого она трудилась, работала, куда-то бежала.

По мнению бихевиоризма, человек мог заполучить нужные черты характера исключительно из-за своего воспитания. Для этого не важны были ни пол, ни происхождение, ни рост, ничего.

Эксперименты, проведенные в 30-х годах, на крысах, доказали, что и у животных есть психика. А также, крысы, бегая в лабиринте, используют ранее полученный опыт преодоления лабиринта, если они уже находились в такой ситуации. Ряд наблюдений, сделанных за животными, показал также, что каждое существо под воздействием внешних факторов, может развиваться в ограниченных пределах, создаваемых внутренними факторами, например, научить поросёнка собирать монеты в коробку невозможно, так как этому животному свойственны другие манеры поведения. Свиньи обычно роют и все раскидывают вокруг себя.

Получается, что оба направления в чем-то оказались правы, а в чём-то – нет. Рассмотрим плюсы каждой из них.

Бихевиоризм:
 1. Люди могут воспитать себя сами, для этого достаточно приложить некоторые усилия и настойчивость.

2. Ничего не может стать препятствием, если человек решился.

Когнитивизм:

1. Психика – важна. Это было бы глупо отрицать, ведь она действительно играет чуть ли не подавляющую роль в существовании каждого человека. Иначе откуда различия в индивидуальности людей?

2. Психика есть и у животных. Это научило людей относиться к младшим братьям с уважением.

**3.** **Основные когнитивно-бихевиоральные подходы в психологии. Джордж Келли, Аарон Бек, Альберт Эллис.**

Когнитивно-бихевиоральное направление сформировалось в США и оставило большой след в истории. Оно придерживалось мнения, что за внешнее поведение людей отвечают импульсы, а вот за внутреннее – внешние факторы.

Например, человек хочет поесть. Для этого он готов устроиться в офис и работать с 8 до 8 каждый день, чтобы через месяц получить зарплату. Тогда он сможет пойти в магазин и купить еды себе и своей семье.

Второй пример. Если воздействовать на человека правильным образом, то он может измениться. Это – основа направления когнетивно-бихевиорального подхода.

Поведение человека зависит от его способа мышления, а мышление от его представлений об окружающем мире. Восприятие окружающей среды закладывается в детстве. Если у человека негативное мировоззрение, то оно влечет за собой негативное мышление, которое приводит к неправильному поведению, что, в свою очередь, приводит к неприятным последствиям.

В когнитивно-бихевиоральном направлении человека не лечат, а учат лучшему мышлению, которое дает лучшую жизнь.

Например, приходит человек к доктору за помощью. Он унылый, депрессивный, ничего не хочет от жизни. Тогда ему прописывают терапию, где учат повторять каждый день перед зеркалом «у меня всё хорошо, я люблю свою жизнь».

Представители когнитивно-бихевиорального подхода были против таблеток. Потому что менять нужно человека с помощью воспитания, а лекарства только вредят.

Представители когнитивно-бихевиорального подхода были против также представления о том, что всё идет изнутри.

Здесь в пример можно поставить Фрейда и его теорию бессознательного. По мнению великого, доктора, каждый поступок можно объяснить детской травмой и сексуальным созреванием личности. Человека бил в детстве пьяный отец, и он вырос озлобленным и грубым.

Знаки, религия. По мнению некоторых направлений, существует коллективное бессознательное. Что в мифах и легендах записаны посылы, которые можно прочитать, если ты достаточно мудр.

Религию, существование Бога представители когнитивно-бихевиорального также отрицали, считая, что человек сам себе хозяин.

Мнение, что ничего нельзя изменить. Считалось, что никакие преграды не могут препятствовать человеку. Даже если он родился где-то в маленькой стране, в беднейшей семье, он всё равно с помощью воспитания может стать совершенно другим человеком. В этом был и плюс когнитивно-бихевиорального подхода.

Многие тренинги в современном мире рассчитаны на то, чтобы убедить человека в его силе. Что личность способна стать кем захочет, и возраст с полом тут не имеют значения.

В когнитивно-бихевиоральном подходе делалось уточнение: нельзя получить те возможности, которые изначально не вложены природой. Например, человек не может летать, потому что миром задумано его хождение на двух ногах.

У когнитивизма и бихевиоризма было несколько последователей. Самые основные из них:

- Джордж Келли;

- Аарон Бек;

- Альберт Эллис

Джордж Келли (1905-1967) – родился и вырос в Америке.

Несмотря на то, что он получил образование в области физики и математики, социальные проблемы волновали его куда больше. Поэтому вскоре он поменял своё направление, до войны образовав несколько психодиспанссеров, которые были отличной базой для студентов. Поскольку опыт преподавания у Джорджа уже был, он нашел общий язык с молодыми людьми, внушая им свою теорию, которая только начала формироваться.

После войны Келли выбрал для себя место в авиации, работая там психологом и помогая людям справиться с расстройствами. Позже он преподавал клиническую психологию.

Самая большая и знаменитая работа Джорджа вышла в 1955 году. Она гласила, что человек индивидуальность, которая не ведома своими инстинктами. В этом он напоминал последователей гуманистической психологии, которые также утверждали, что личность стоит превыше всего. Что она способна сама определять своё направление в жизни.

В теории конструкторов, Джордж утверждал, что человек имеет набор противоположных утверждений. Например:

1. Хороший - плохой;

2. Курящий - некурящий;

3. Верный - изменник;

4. Бедный - богатый;

5. Красивый - некрасивый

6. Веселый - серьезный

7. Общительный - замкнутый

8. Реалистичный - мечтательный

9. Умный - глупый

10. Популярный - неизвестный

У каждого человека притом свой приоритет и свой набор конструкторов.

Например, для кого-то важна внешность. Он сразу примечает симпатичных людей, и сразу отталкивает некрасивых. А для кого-то это вообще не критерий, для него важен только ум или способность зарабатывать деньги.

Иногда встречаются личности, для которых важны совершенно необычные вещи. Например, с наличием фобии шутов, или без.

Человек с помощью своего личного набора конструкторов прогнозирует будущее. Если оно получается недостоверным или неправильным, индивидуум может изменить свой набор конструкторов.

Аарон Бек (1921) родился и вырос в еврейской семье, иммигрировавшей в Америку.

Изначально разочаровался в психоанализе, выбрав для себя другое направление. Он изучал когнитивную терапию, разрабатывая собственную теорию без участия сторонних лиц. По его мнению, все проблемы людей лежат в сознании. Чтобы вытащить их и излечить необходимо воздействие на человека через терапии с врачами.

Основой теории Аарона Бека являлось изучение расстройств личности, он смог схематизировать, структурировать и охарактеризовать людей и их мысли в зависимости от вида расстройства личности. Он выделил следующие виды расстройства личности:

-избегающее - когда человек хочет быть частью определенного общества, но при этом считает, что к нему будут враждебны в этом обществе и боится быть обиженным или отвергнутым этим обществом, поэтому избегает контакта с определенным кругом людей;

-зависимое – человек себя недооценивает и ищет сильного спутника жизни, при котором он мог бы чувствовать себя уверенней;

-пассивно-агрессивное – когда человек старается сохранить независимость от людей нареченными властью, которая преследует получение выгоды;

-обсессивно-компульсивное – люди страдающие данным расстройством зациклены на порядке во всем при достижении своей цели;

-параноидное – такое расстройство личности характеризуется излишней недоверчивостью к людям, даже тогда, когда для данного человека есть очевидная выгода в сложившейся ситуации;

-антисоциальное – для таких людей социум не имеет большой роли и они, как правило, считают себя независимыми, свободными и руководствуются законами природы;

-нарциссическое – такая категория людей возвеличивает себя над другими, считая большую массу людей гораздо хуже себя, и требует от них в свой адрес восхваления и поклонения;

-гистрионное – люди с таким мышлением ведут показательный образ жизни, пытаясь внушить остальным важную роль своего необычного поведения;

-шизоидное – люди с таким расстройством личности отрицают возможность относить себя к какой-либо группе людей;

А также ему удалось выработать способы преодоления кризисных состояний личности.

Альберт Эллис (1913-2007) интересная личность, выросшая в Америке. Он утверждал, что не опыт воздействует на человека, а интерпретация этого опыта.

Например, человек увидел, как поздно ночью в дом прокрался вор. Он подумал, из-за сказок бабушки на ночь, что это призрак, и с тех пор жутко боялся приведений и монстров.

Также Альберт Эллис поддерживал сексуальную революцию, считая, что она принесет людям только блага.

Каждый из трех последователей когнитивно-бихевиорального подхода индивидуален. Но их объединяла общая идея, оставившая большой след в истории.

**4. Современные тенденции в развитии когнитивно-бихевиорального направления.**

В современном мире до сих пор множество теорий, которые продолжают жить. Они изучаются в ВУЗах и домах. У некоторых людей дома настоящая библиотека из учебников.

Много платных семинаров и тренингов.

Вообще, современный мир переполнен психологией, её можно встретить на каждом шагу. И эта область – прибыльная. Что не удивительно.

Множество стресса лишь развивают психологию. Люди поняли важность психического здоровья, поэтому готовы выложить за него большую сумму денег.

Но далеко не прибыль волновала тех, кто разрабатывал когда-то все те теории, которые помогают современному человеку. Изобретатели стремились помочь.

Помощь психолога, практикующего когнитивно-бихевиоральную терапию, отличается от сеанса психолога, практикующего психоанализ. Это отличие заключается, прежде всего, в том, что при когнитивно-бихевиоральной терапии не используется гипноз, а сам сеанс проходит в виде собеседования. В процессе собеседования доктором выясняются причины возникновения негативного восприятия той или иной ситуации, т. е. негативных импульсов – когниций. Выяснение причин возникновения негативных импульсов для доктора является наиболее сложной задачей, т. к. именно эти импульсы оказывают непосредственное влияние на формирование ложного толкования происходящего вокруг. А ложное представление, точнее сказать негативное представление отражается в неадекватном поведении человека.

 Задача доктора заключается в том, чтобы определить в процессе беседы механизмы, которые способны улучшить представление пациента на сложившуюся ситуацию. Для психолога, практикующего когнитивно-бихевиоральную терапию, также необходимо знать, каким образом можно видоизменить механизм, чтобы в пациенте воспитать положительное, либо нейтральное отношение к ситуации. Ключевым словом в когнитивно-бихевиоральном направлении является именно слово воспитать.

В целом понятно, что в когнитивно-бихевиоральном направлении преобладает терапия, похожая на все остальные. Человек активно взаимодействует с врачом, совместно приходя к каким-либо выводам.

Отдельно стоит упомянуть роль таблеток в лечении.

Если раньше последователи были против употребления каких-либо дополнительных препаратов, то в современном мире сложно отрицать роль и самого тела в болезни человека.

Например, депрессия. Она не только проявляется на психологическом уровне в виде страхов, но и влияет на внешнее проявление человека. Он становится вялым, бледным, иногда это приводит к ожирению или, напротив, резкому снижению веса до катастрофичной цифры.

В целом можно сказать, что когнитивно-бихевиоральный подход ещё не скоро погибнет в наше время. Сейчас психология крайне популярна, а терапии – тем более. К тому же многие люди поддерживают врачей частым посещением.

Если в Америке почти у каждого гражданина есть свой личный психолог, то Россия в этом плане пока ещё отстает. Жители России считают, что с психологическими проблемами можно справиться самостоятельно. Остается только надеется, что в скором времени в России тоже вскоре будет сильно развита психическая терапия.

**5. Заключение.**

Множество течений повидала психология за своё время.

Были и теории, провозглашающие роль физического тела и инстинктов. Например, они утверждали, что человек живет по заведомо определенному пути, с которого не свернуть, потому что так велит врожденное чувство самосохранения. Личность появлялась и желала только выжить – поесть, поспать, оставить потомство. Выбрать лучшую пару. Так они объясняли желание быть «повыше» в обществе, где безопаснее и можно жениться на более престижной паре, оставив хорошее потомство.

Были направления, которые отрицали существование инстинктов. Для них был только великий разум, каждого человека они считали за яркую индивидуальность. Человек, по их мнению, рождался для искусства, чтобы принести что-то новое в этот мир.

Бывали знаменитые течения, а бывали не очень. Возможно, десятки теорий навсегда пропали в бездне книг и мышления.

Бихевиоризм и когнитивизм оставили свой след в истории. Такие противоположные, но идущие рядом направления. Их ещё долго будут изучать в университетах и домах.

**6. Список литературы:**

1. Основы психологии: учебное пособие для студентов вузов / Л.Д. Столяренко – 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов н/Д, 2000. - 672 с.
2. Психология: учебное пособие / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан - 2-е изд., стер. - М.: Академия, 2003 - 464 с.
3. История психологии: учебник / Т.Д. Марцинковская – 9-е изд., - Академия, 2009. – 544 с.
4. Бек Джудит «Когнетативная терапия полное руководство», - 220 с.