

Мышления и связь разграничений, и фиксация отдельных элементов психологии независимых друг от друга

Нурали Неъмат угли Исламов
Туркистанский инновационный университет

Аннотация: В статье фокусируются различные концепции психологии, которые психология и социология перенимают друг у друга. Психология - изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека. Основным методом классического бихевиоризма является наблюдение и экспериментальное изучение реакций организма в ответ на воздействия окружающей среды с целью выявления доступных математическому описанию корреляций между этими переменными. Телесно-ориентированная терапия - воздействие на душу через тело. Она направлена на устранение ненужных напряжений, зажимов и на обучение человека быть более расслабленным, отучить его от дурных привычек и вернуться к естественной природной мудрости. Кинотерапия направление групповой психотерапии с использованием кино. Экзистенциальная психотерапия родилась на стыке психологии и экзистенциальной философии, которые сосредоточены на жизни человека в неразрывной связи с миром и другими людьми.

Ключевые слова: психология, социология, психическая деятельность человека, развитие психологии, функционирования психики, бихевиоризм

Thinking and connection of distinctions, and fixation of individual elements of psychology independent of each other

Nurali Nemat ugli Islamov
Turkistan Innovation University

Abstract: The article focuses on various concepts of psychology that psychology and sociology adopt from each other. Psychology is the study of the patterns of emergence, development and functioning of the human psyche and mental activity. The main method of classical behaviorism is the observation and experimental study of the body's reactions in response to environmental influences in order to identify correlations between these variables that can be described mathematically.

Keywords: psychology, sociology, human mental activity, development of psychology, mental functioning, behaviorism

Психология - изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека. Тем не менее, психология объединяет в себе гуманитарный и естественно-научный подходы. Существуют различные концепции, которые психология и социология перенимают друг у друга.

Арт-терапия (от англ. art - искусство; therapy - терапия, лечение, уход, забота) - метод психотерапии, гуманистической психологии, основанный на творческой деятельности и художественных приемах использующий для лечения и психокоррекции.

Работает при консультировании и терапии взрослых, детей и подростков.

Техника арт - терапии используется при решении:

внутри- и межличностные конфликты;

кризисные состояния;

травмы; экзистенциальные и возрастные кризисы;

потери; психосоматические расстройства;

невротические расстройства;

пост стрессовые расстройства;

развитие креативности;

обнаружение личностных смыслов через творчество;

развитие целостности личности; многое другое.

Другая концепция бихевиоризм - направление в психологии изучающее поведение человека и способы влияния на него. Основной механизм поведения это - связь стимула и реакции (S->R).

Основным методом классического бихевиоризма является наблюдение и экспериментальное изучение реакций организма в ответ на воздействия окружающей среды с целью выявления доступных математическому описанию корреляций между этими переменными.

Представители бихевиоризма: Эдуард Торндайк, Джон Бродес Уотсон, Иван Петрович Павлов, Эдуард Чейс Толмен, Беррес Фредерик Скиннер.

Ещё одна концепция гендерная психология - раздел психологии изучающий закономерности поведения человека в обществе, обусловленное его социальным полом (гендером), биологическим полом и их соотношением. В гендерных исследованиях изучаются такие феномены, как: социализация, дискриминация, предрассудки, социальное восприятие и самоуважение, самовосприятие, возникновение социальных норм и ролей.

Гендер - социальный пол. Это всё что отличает женщин и мужчин и может иметь как биологические корни, так и быть следствием социального научения. Пр. мужское и женское поведение, образ мышления, отношение.

Гештальт-терапия, гештальт-подход в психотерапии - изобретение Фрица Перлза, синтез психоанализа, психодрамы, биоэнергетики и некоторых идей гештальт - психологии.

Основная роль гештальт-терапевта заключена в том, чтобы фокусировать внимание клиента на осознании происходящего «здесь и сейчас», внимании к чувствам-индикаторам потребностей, ограничении попыток интерпретировать события, собственной ответственности клиента за реализацию и за запреты на реализацию потребностей.

Основными приемами работы и техники гештальт-терапии являются: принятие ответственности, осознание, фокусировка энергии, работа с полярностями.

Гуманистическая психология изучает человека в его целостности в едином процессе становления и бытия учитывая его непрерывное развитие и самореализацию, которые являются частью его природы. Считается, что каждый человек уникален и обладает определённой степенью свободы от внешней обусловленности благодаря смыслам и ценностям, которыми он руководствуется в своем выборе, а также есть активное, творческое существо, поэтому анализ отдельных случаев более оправдан, чем статистические обобщения. Позже взгляды гуманистического подхода в целом распространились на психотерапевтическую область.

Дифференциальная психология - раздел психологии, который занимается выделением, изучением и объяснением индивидуальных психологических различий у представителей различных социальных, классовых, возрастных, этнических и др. групп. А также количественно оценивает, систематизирует индивидуальные различия и разные методы их диагностики.

Клиент-центрированная психотерапия - метод психотерапии, предложенный Карлом Роджерсом. Первоначально Роджерса интересовали методы, которые способны изменить поведение и его подход к терапии назывался не директивным. Главную роль в своем подходе Роджерс отвёл взаимоотношениям между пациентом и терапевтом, как важнейшее условие эффективного лечения. Карл Роджерс предположил, что человек способен сам изменить свою личность, тогда психотерапевт может быть менее директивным во взаимоотношениях с ним. Основная идея клиент-центрированного подхода - понять самовосприятие клиента. Карл Роджерс, акцентирует роль терапевта, проявляющего открытость, эмпатию, заботу, честность и конгруэнтность, когда он слушает группу или индивида и фасилитирует их рост. Эта философия

включает в себя убеждение о том, что каждый человек обладает достоинством, самооценностью и способностью к самоуправлению. Исцеление происходит, когда клиент чувствует себя понятым и принятым. Почувствовать себя принятым и понятым - редкий опыт особенно тогда, когда вы испытываете ревность, страх, горе или гнев. И тем не менее, исцеляют именно эти моменты понимания и принятия.

Клиническая психология - дисциплина, которая оценивает психическое здоровье, организовывает и проводит научные исследования для понимания психических проблем, а также разрабатывает проведение и оценку психологической коррекции и помощи (психотерапия). Психотерапевтические методы клинической психологии: консультирование, семейное консультирование, семейная психотерапия, индивидуальная психотерапия и различные формы поддержки людей, испытывающих трудности с адаптацией.

Клиническая психология - участвует в решении целого ряда задач в системе здравоохранения, образования и социальной помощи населению. Работа клинического психолога направлена на увеличение психологических ресурсов и адаптационных возможностей человека, охрану здоровья, гармонизацию психического развития, профилактику и преодоление недугов, психологическую реабилитацию.

Когнитивная психология - современное направление возникло как альтернатива бихевиоризму. Исследует познавательные процессы. Для когнитивной психологии предметом научного исследования стало понятие психики, рассматривая поведение как опосредствованное познавательными (когнитивными) факторами.

Современная когнитивная психология состоит из многих разделов: распознавание образов, восприятие, память, внимание, речь, воображение, психология развития, мышление и принятие решения, отчасти искусственный интеллект и в целом естественный интеллект. Модели познавательных процессов дают возможность по-новому взглянуть на сущность психической жизни человека. Представители: Джордж Миллер, Джером Брунер, Ульрик Найссер.

Коучинг (тренерство) - профессиональная помощь человеку в определении и достижении его личных целей. Основоположник коучинга - Джон Уитмор.

Согласно Международной Федерации Коучинга профессиональный коучинг - это процесс профессиональных отношений партнеров, способствующий достижению наивысших результатов в жизни, в карьере, в бизнесе. Коуч не выступает в качестве консультанта, дающего советы, он профессиональный вдохновитель в поиске решений задач. Коуч поддерживает, раскрывает творческий потенциал каждого клиента и способствует достижению

положительных результатов, которые предполагают значительные изменения в жизни клиента. Посредством коучинга клиенты углубляют свои знания, повышают свою эффективность и качество жизни.

Логотерапия - это теория и практика психотерапии, разработанная В. Франклом, основанная на предположении, что основной движущей силой в развитии личности является стремление к поиску и реализации смысла жизни.

Нейропсихология - научное направление, лежащее на стыке психологии и нейронауки, направлена на понимание взаимосвязи структуры и функционирования головного мозга с психическими процессами и поведением живых существ. Нейропсихология использует научный метод, который и рассматривает отдельные психические процессы, существующие в разуме, как процессы обработки информации. Данная концепция пришла из когнитивной психологии. Представители: Вильгельм Вундт, Александр Романович Лурия, Борис Митрофанович Величковский.

НЛП (Нейролингвистическое программирование) - применяется в различных областях: психотерапии, спорте, рекламе, коучинге, личностном росте, продажах и т. д. Задача НЛП - реальные личностные изменения.

НЛП это - сумма технологий, позволяющая человеку действовать более эффективно в проблемных для него ситуациях. Положительный результат достигается путем овладения клиентом расширенного выбора ответных поведенческих реакций.

Онтопсихология это - исследование психической деятельности в ее первичной причинности. Её предмет - анализ психической деятельности. Исследование элементарного логического проекта, лежащего в основе феноменологии и психической деятельности.

Онтопсихология относится к экзистенциально-гуманистическому направлению в психологии. Она возникла в результате клинической практики.

Позитивная психотерапия - интересное направление в психологии. Основоположником позитивной терапии считают немецкого психолога, психотерапевта Носсрата Пезешкиана. Название метода происходит от латинского слова «positum», что означает: фактическое, данное, имеющееся в наличии.

Краткосрочность, простота языка, системный подход являются безусловными достоинствами данного направления.

Психоанализ в широком смысле - объяснение поведения человека психологическими причинами в нем самом, которые он сам не осознает.

Психоанализ в более узком смысле (психоаналитический подход) - подход в психологии, когда основные проблемы взрослого поведения объясняются из событий и переживаний его детства.

Задача психоанализа - раскопать самые разнообразные детские переживания, которые могут оказывать влияние на взрослую жизнь.

Представители классического психоанализа: Зигмунд Фрейд, Карл Густав Юнг, Альфред Адлер. Психоаналитический подход используют также: Эрик Берн, Карен Хорни, Николай Козлов.

Психодинамика - взаимодействие, движение и борьба сил внутри психики человека. Психодинамический подход - подход, согласно которому психическая жизнь человека это - поверхность, под которой лежит огромное, как у айсберга, основание - бессознательное. А бессознательное живет конфликтами, борьбой внутренних сил. Задача психотерапевта заключается в том, чтобы помочь клиенту осознать эту динамику, осознать свое бессознательное.

Психодрама - метод групповой работы, разработанный Я. Морено, в котором пациенты попеременно выступают в качестве зрителей и актеров, при чем их роли направлены на моделирование жизненных ситуаций, имеющих личностный смысл для участников, с целью понимания и устранения неадекватных эмоциональных реакций, более глубокого самопознания, отработки социальной перцепции. Для психодрамы важны спонтанность, активность, импровизационность поведения.

Психодрама применяется при неврозах, в том числе детского возраста, при алкоголизме и психосоматических заболеваниях, при обострении психопатий и отклоняющемся поведении подростков. Элементы психодрамы входят в поведенческую психотерапию, деловые игры, социально-психологический тренинг.

Спортивный пси холог занимается психодиагностикой, групповой работой и привлекает самые современные и прогрессивные методики, позволяющие уравновесить состояние спортсмена и создать благоприятные психические условия для его саморазвития и победы.

Сексология - научная дисциплина, изучающая все проявления сексуальности человека, включает в себя характеристику нормальной сексуальности, и изучение изменчивости сексуальных практик, а также сексуальные расстройства.

Социальная психология - отрасль психологии, изучающая закономерности, особенности поведения и деятельности людей, обусловленные их социальным взаимодействием.

Танатотерапия - метод телесно-ориентированной психотерапии, направленный на глубокое расслабление (невозможное при других методах релаксации), во время которого активизируются базовые биологические процессы, способные оздоравливать и восстанавливать организм.

Телесно-ориентированная терапия - воздействие на душу через тело. Она направлена на устранение ненужных напряжений, зажимов и на обучение человека быть более расслабленным, отучить его от дурных привычек и вернуться к естественной природной мудрости.

Тело это - дом души, и очень важно, чтобы это дом был уютным. Жизненные трудности не исчезают бесследно, а остаются в теле в виде мышечных зажимов, и, если зажимов становится слишком много, жизненная радость сменяется чем-то более серым. Телесно-ориентированные тренинги возвращают телу расслабление и чуткость.

Актуальный способ существования Я - субъекта это - эго-состояние. Выделяются три основных эго-состояния: «Взрослый», «Ребенок» и «Родитель». Человек всегда находится в одном из них вступая во взаимодействие.

Кинотерапия это - направление групповой психотерапии с использованием кино. Этот метод позволяет объединить искусство, культуру и психологию в увлекательный и действенный инструмент для самопознания и личностного роста.

Экзистенциальная психотерапия родилась на стыке психологии и экзистенциальной философии, которые сосредоточены на жизни человека в неразрывной связи с миром и другими людьми (тут-бытие, бытие-в-мире, бытие-вместе).

Эриксоновский гипноз - недирективный гипноз, разработанный Милтоном Эриксоном. В этой разновидности гипноза человек концентрируется на своих внутренних переживаниях и на время не воспринимает окружающую реальность, незаметно для себя входит в транс.

Милтон Эриксон считал транс естественным состоянием человека, и необходимым ему для обработки внутреннего опыта. Гипнотический транс терапевтичен и сам факт пребывания в трансе оказывает полезное воздействие на разрешение множества проблем.

Эриксоновская гипнотерапия это - одна из самых эффективных и экономичных терапевтических практик. Владение техниками эриксоновского гипноза дает возможность успешно работать с широким спектром психологических, соматических и психосоматических проблем.

Использованная литература

1. КБ Холиков. Аксоны и дендриты в развиваемый музыкально психологического мозга. Science and Education 4 (7), 159-167

2. КБ Холиков. Прослушка классической музыки и воздействия аксонов к нервной системе психологического и образовательного процесса. *Science and Education* 4 (7), 142-153
3. КБ Холиков. Фокус внимания и влияние коры височной доли в разучивании музыкального произведения. *Science and Education* 4 (7), 304-311
4. КБ Холиков. Ответ на систему восприятия музыки и психологическая состояния музыканта. *Science and Education* 4 (7), 289-295
5. КБ Холиков. Музыкальность и музыкальная память, непроизвольная перенос энергии к эффективному получению знания на занятиях музыки. *Science and Education* 4 (7), 296-303
6. КБ Холиков. Новые мышление инновационной деятельности по музыкальной культуры в вузах Узбекистана. *Science and Education* 4 (7), 121-129
7. КБ Холиков. Модели информационного влияния на музыку управления и противоборства. *Science and Education* 4 (7), 396-401
8. КБ Холиков. Некоторые новые вопросы, связанные с применением методов и приёмов музыки в общеобразовательной системе. *Science and Education* 4 (7), 100-106
9. KB Kholikov The role of theory and application of information systems in the field of theory, harmony and polyphony of music. *Scientific progress Magazine* 10441051
10. KB Kholikov. Musical pedagogy and psychology. *Bulletin of Science and Education* 99 (21-2), 58-61
11. KB Kholikov. Methods of musical education through education in universities. *Pedagogy and psychology bulletin of science and education* 2 (3), 66
12. KB Kholikov Harmony to voice exercise their role in the regulation of muscular activity in vocal music *Scopus, musical education*, 705-709
13. KB Kholikov. Polyphonic forms of music based on traditional organizational principles. *Web of Science Magazine*, 375-379
14. KB Kholikov. signs. The main elements of music, their formative action *Melody. Theme. Web of Science* 2, 720-728
15. KB Kholikov. The content of a music lesson in a comprehensive school. *Web of Science Magazine*, 1052-1059
16. КБ Холиков. Неизбежность новой методологии музыкальной педагогике. *Science and Education* 4 (1), 529-535
17. КБ Холиков. Своеобразие психологического рекомендация в вузе по сфере музыкальной культуре. *Science and Education* 4 (4), 921-927

18. КБ Холиков. Нарастание педагогического процесса посредством тестирования на материале предмета в рамках специальности музыкальной культуры. *Science and Education* 4 (3), 505-511

19. КБ Холиков. Передовые формы организации педагогического процесса обучения специальности музыкальной культуры. *Science and Education* 4 (3), 519-524

20. КБ Холиков. Психолого-социальная подготовка студентов. Социальный педагог в школе: методы работы. *Science and Education* 4 (3), 545-551

21. КБ Холиков. Эволюция эстетики в условиях прогрессивной модели музыкальной культуры, из опыта работы 30 школы г. Бухары Республики Узбекистан. *Science and Education* 4 (3), 491-496

22. КБ Холиков. Теоретические основы определения механических свойств музыкальных и шумовых звуков при динамических воздействиях. *Science and Education* 3 (4), 453-458

23. КБ Холиков. Математический подход к построению музыки разные условия модели построения. *Science and Education* 4 (2), 1063-1068

24. КБ Холиков. Особенность взаимосвязанности между преподавателем и учащимся ракурса музыки в различных образовательных учреждениях: детском саду, школе, вузе. *Science and Education* 4 (2), 1055-1062

25. КБ Холиков. Важнейшие полифонические формы многоголосных произведений. *Scientific progress* 2 (4), 557-562

26. КБ Холиков. Перенос энергии основного голоса к другим голосам многоголосной музыки. *Science and Education* 3 (12), 607-612

27. КБ Холиков. Детальный анализ музыкального произведения. *Science and Education* 4 (2), 1069-1075

28. КБ Холиков. Локально одномерные размеры, основа динамично развитого произведения музыки. *Science and Education* 3 (11), 1007-1014

29. КБ Холиков. Область применения двойные фуги. *Scientific progress* 2 (3), 686-689

30. КБ Холиков. Музыкально театральные драмы опера, оперетта. *Science and Education* 3 (2), 1240-1246