

Гуманистическая психология

Гуманистическая теория-

Это ряд направлений в современной психологии, которые ориентированы, прежде всего, на изучение смысловых структур человека.

В гуманистической психологии в качестве основных предметов анализа выступают:

- высшие ценности
- свобода
- творчество
- автономия
- любовь
- ответственность
- психическое здоровье
- межличностное общение

Основным исследовательским ориентиром выступает согласованность, непротиворечивость всех психических процессов индивида и его интегрированность в социум. Все психические феномены рассматриваются в связи со спецификой "окружающего поля", к которому относятся общая ситуация, потребности, установки, действия и опыт индивида. Считается, что человек может развиваться, лишь освободившись от внутренних и внешних запретов, когда его базовые потребности удовлетворены и он не вынуждается обстоятельствами к использованию механизмов психологической защиты.

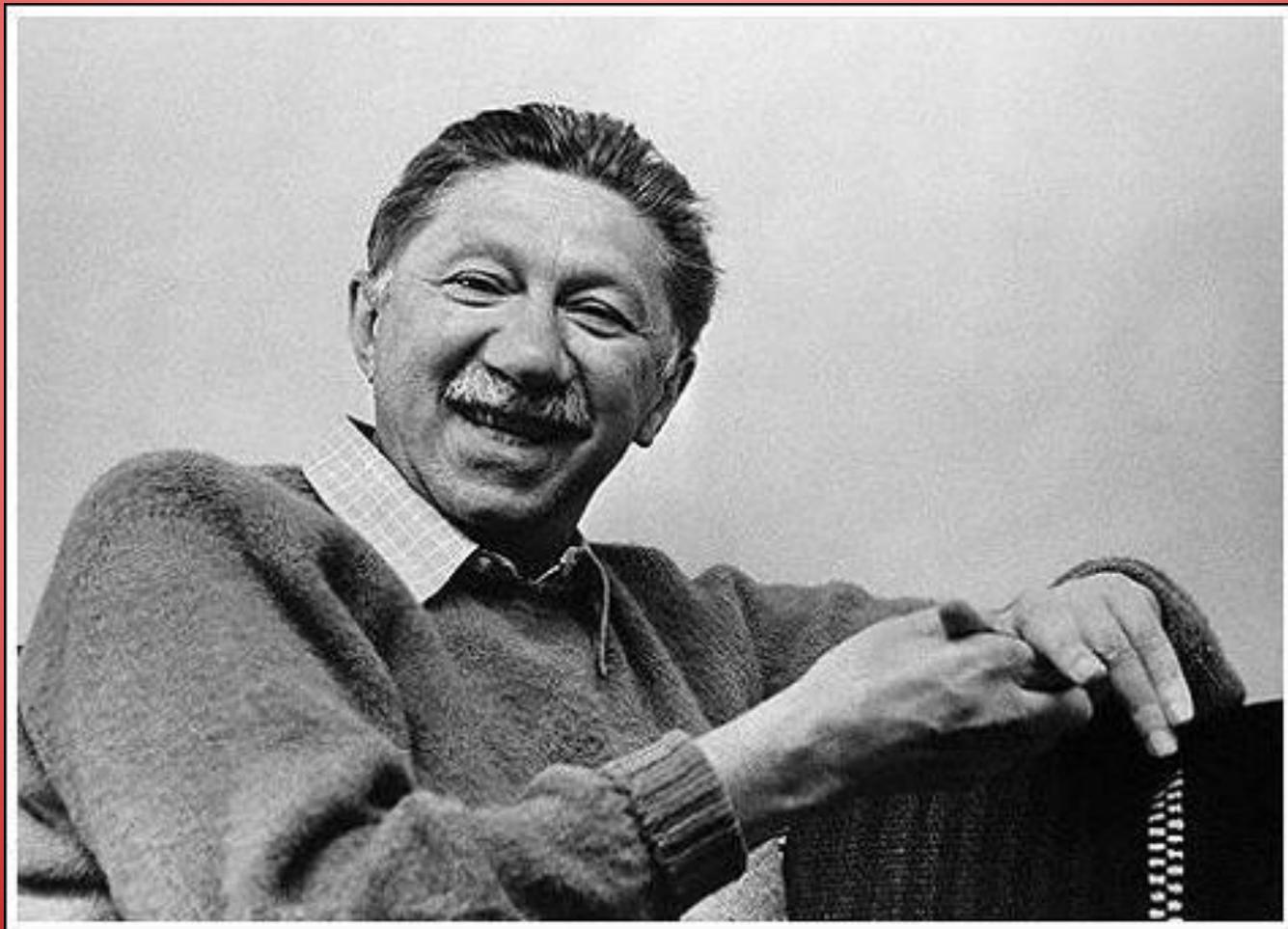
ПЯТЬ ОСНОВОПОЛАГАЮЩИХ положений гуманистической

ПСИХОЛОГИИ:

- **1. Человек как целостное существо превосходит сумму своих составляющих** (иначе говоря, человек не может быть объяснен в результате научного изучения его частичных функций).
- **2. Человеческое бытие разворачивается в контексте человеческих отношений** (иначе говоря, человек не может быть объяснен своими частичными функциями, в которых не принимается в расчет межличностный опыт).
- **3. Человек сознает себя** (и не может быть понят психологией, не учитывающей его непрерывное, многоуровневое самосознание).
- **4. Человек имеет выбор** (человек не является пассивным наблюдателем процесса своего существования: он творит свой собственный опыт).
- **5. Человек интенционален** (человек обращен в будущее; в его жизни есть цель, ценности и смысл).

Абрахам Маслоу

(1908 – 1970)



Маслоу предположил, что все потребности врожденные и представил свою концепцию **иерархии потребностей** в мотивации человека в порядке их очередности:



Физиологические потребности

касаются биологического выживания человека и должны быть удовлетворены на каком-то минимальном уровне прежде, чем любые потребности более высокого уровня станут актуальными



Потребности в безопасности и защите

эти потребности отражают заинтересованность в долговременном выживании



Потребности принадлежности и любви

люди стремятся установить отношения привязанности с другими в своей семье или в группе



Потребности самоуважения

Удовлетворение потребностей самоуважения порождает чувство уверенности, достоинство и осознание того, что вы полезны и необходимы



Потребность в самоактуализации

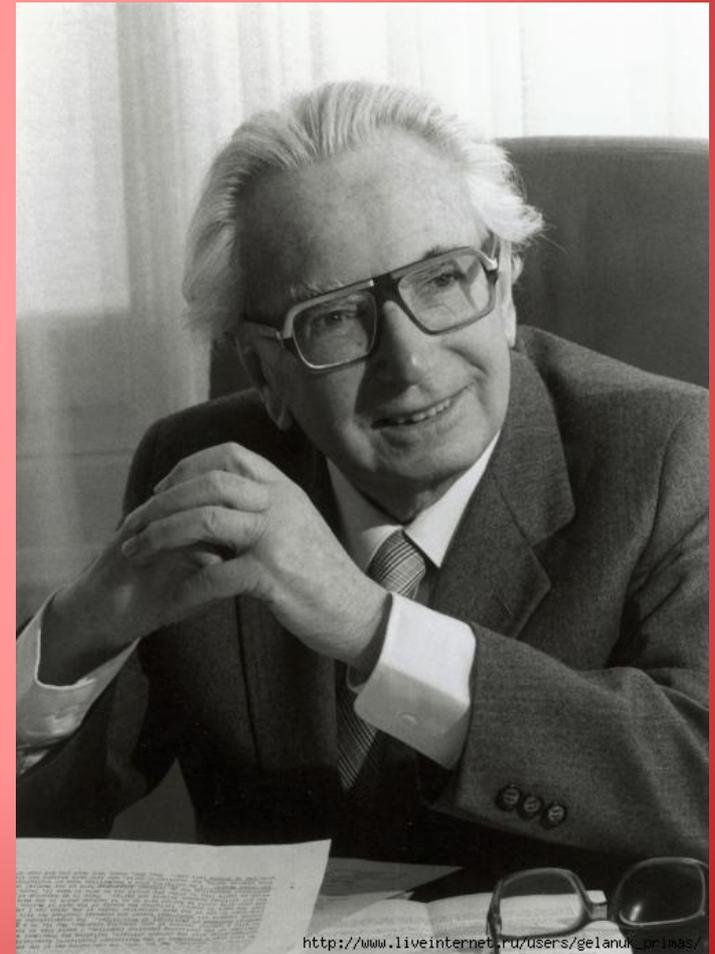
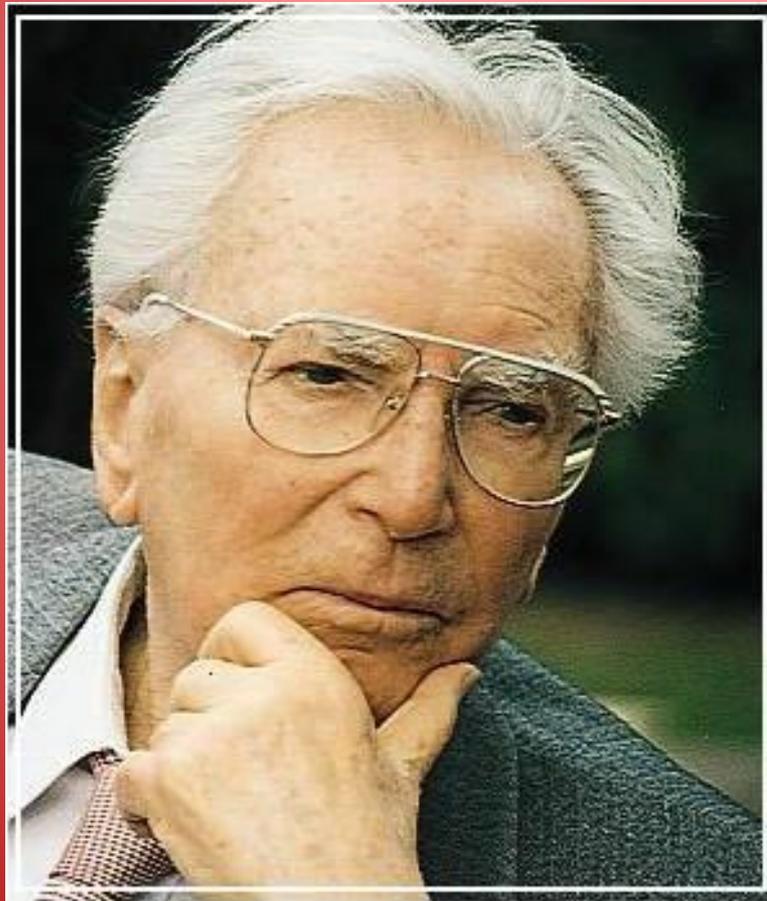
желание человека стать тем, кем он может
быть. Человек, достигший этого высшего
уровня, добивается полного
использования своих талантов,
способностей и потенциала личности



В дополнение к своей иерархической концепции мотивации Маслоу выделил две глобальные категории мотивов человека:

- **Дефицитные мотивы** (направлены на удовлетворение дефицитных состояний)
- **Мотивы роста** (обогащение и расширение жизненного опыта)

Виктор Эмиль Франкл (1905-1997)



Автор концепции логотерапии, согласно которой движущей силой человеческого поведения является стремление найти и реализовать существующий во внешнем мире смысл жизни. Человек не задает этот вопрос, а отвечает на него своими реальными поступками. Роль смысла выполняют ценности — смысловые универсалии, обобщающие опыт человечества

3 класса ценностей:

- Ценности творчества
- Ценности переживания
- Ценности отношений



Осуществляя смысл, человек осуществляет тем самым себя; самоактуализация — это лишь побочный продукт осуществления смысла. Совесть — орган, который помогает человеку определить, какой из потенциальных смыслов, заложенных в ситуации, является для него истинным.

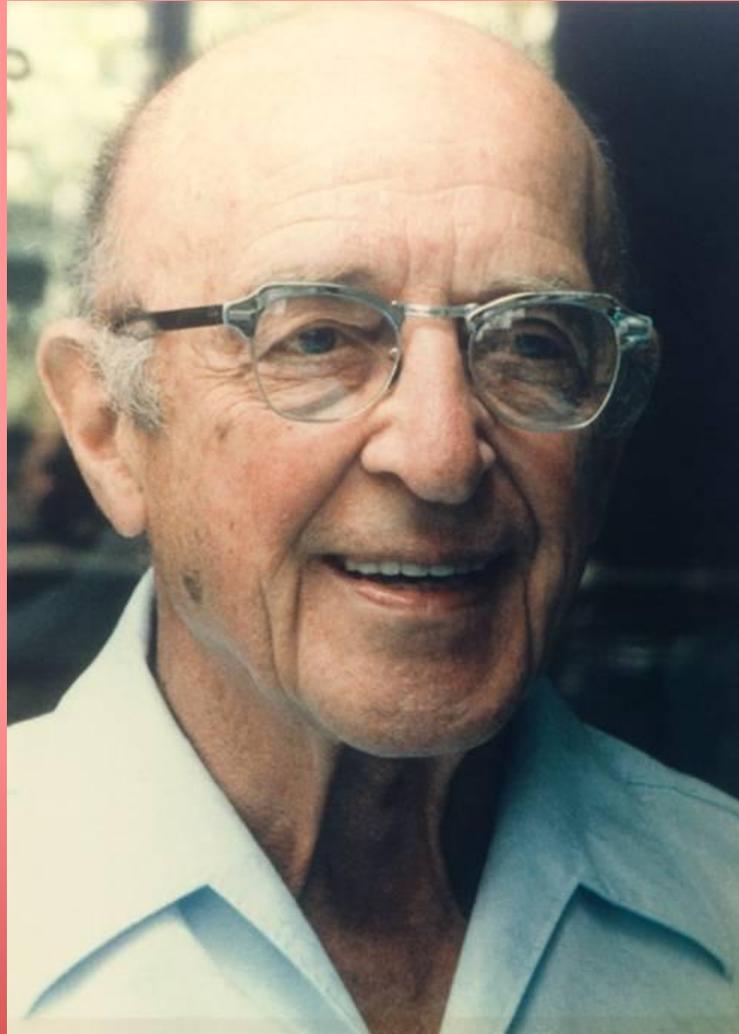
Три онтологических измерения (уровня существования) человека:

- Биологическое
- Психологическое
- Поэтическое, или духовное



Свобода воли в понимании Франкла неразрывно связана с ответственностью за совершаемые выборы, без которой она вырождается в произвол. Логотерапия строится на осознании пациентом ответственности за нахождение и реализацию смысла своей жизни в любых, даже критических жизненных обстоятельствах

Карл Рэнсон Роджерс (1902 – 1987)



Одной из важных особенностей теории Роджерса являются феноменологический и холистический подходы. Согласно первому, основой личности выступает психологическая реальность, т. е. субъективный опыт, соответственно которому интерпретируется действительность. Согласно второму, человек представляет собой интегрированное целое, несводимое к отд. частям его личности

Фундаментальное понятие теории Роджерса – "Я-концепция", или "Самость", определяемая как гештальт, состоящий из восприятия себя и своих взаимоотношений с другими людьми, а также из ценностей "Я". Я-концепция включает не только восприятие себя реального, но также и представление о себе таком, каким бы человек хотел быть (Я-идеальное)

В тенденции самоактуализации очень важна потребность человека в позитивном внимании как со стороны других людей, так и со стороны себя самого. Потребность в позитивном внимании других людей делает чел. подверженным влиянию социального одобрения и неодобрения. Потребность в позитивном самоотношении удовлетворяется, если человек находит свой опыт и поведение соответствующими своей Я

2 типа личности:

- Полноценно функционирующая личность
- Неприспособленная



3 ОСНОВНЫХ ТЕЧЕНИЯ:

- Экзистенциальная («переживающая») терапия
- центрированная на клиенте (роджерсианская) терапия
- гештальт-терапия

Экзистенциальная терапия

Главной целью экзистенциальной психотерапии является помощь клиенту в поиске смысла жизни, осознании своей личностной свободы и ответственности и в раскрытии своих потенций как личности в полноценном общении.



Терапия центрированная на клиенте

Главная цель - психологической помощи как обеспечение становления «полностью действующей личности», помощь личностному росту, благодаря которому человек сам решает свои проблемы, а второстепенная цель — создать соответствующий «психологический климат», терапевтические отношения. Внимание концентрируется не на проблемах человека, а на его личности.

Гештальт-терапия

Направлена на усиление психологических позиций личности, расширение личностного самосознания и имеет ярко выраженную функциональную направленность. Главная цель - помощь человеку в полной реализации своего потенциала.

Спасибо за внимание!

