

# Гуманистическая психология

Выполнил  
Кривоногов Илья



# Определение понятия

---

- ◎ *Гуманистическая психология* – ряд направлений в современной психологии, которые ориентированы прежде всего на изучение смысловых структур человека.



# Основные предметы анализа

---

- высшие ценности;
- самоактуализация личности;
- творчество;
- любовь;
- свобода;
- ответственность;
- автономия;
- психическое здоровье;
- межличностные отношения.



# История появления

---

- Гуманистическая психология в качестве самостоятельного течения выделилась в начале 60-х годов XX века, как протест против доминирования бихевиоризма и психоанализа в США, получив название третьей силы.



# История появления

---

- К данному направлению могут быть отнесены А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мэй, С. Джулард, Д. Бьюдженталь и другие.



# Направления теории

---

- В гуманистической теории личности выделяется два основных направления:
  - ▢ *«клиническое»* (ориентировано преимущественно на клинику; представлено во взглядах американского психолога К. Роджерса);
  - ▢ *«мотивационное»* (автор – американец А. Маслоу).



# Врожденные тенденции

---

- Согласно К. Роджерсу, в психике человека существуют две врожденные тенденции:
  - ▢ *«самоактуализирующаяся тенденция»* (содержит в свернутом виде будущие свойства личности);
  - ▢ *«организмический отслеживающий процесс»* (механизм контроля за развитием личности).



# Врожденные тенденции

---

- На основе этих тенденций у человека в процессе развития возникает особая личностная структура «Я», которая включает «идеальное Я» и «реальное Я». Эти подструктуры структуры «Я» находятся в сложных отношениях — от полной гармонии (конгруэнтности) до полной дисгармонии (Роджерс К., 1994).



○ В гуманистической модели личности основными концептуальными «единицами» выступают:

---

- ▣ *«реальное Я»* — совокупность мыслей, чувств и переживаний «здесь и сейчас» (Роджерс К., 1994);
- ▣ *«идеальное Я»* — совокупность мыслей, чувств и переживаний, которые человек хотел бы иметь для реализации своего личностного потенциала;
- ▣ *потребности в самоактуализации* — врожденные потребности, определяющие рост и развитие личности (Маслоу А., 1997).



- 
- Хотя «реальное Я» и «идеальное Я» являются довольно размытыми понятиями, существует способ измерения их конгруэнтности (совпадения). Высокий показатель конгруэнтности свидетельствует об относительно высокой гармонии «реального Я» и «идеального Я» (о высокой самооценке). При низких же значениях конгруэнтности (низкой самооценке) отмечается высокий уровень тревожности, признаки депрессии.



# 5 уровней мотивации (А. Маслоу)

---

1. Физиологический (потребности в еде и сне);
2. Потребности в безопасности (потребность в квартире, работе);
3. Потребности в принадлежности (потребность одного человека в другом);
4. Уровень самооценки (потребность в самоуважении, компетенции, достоинстве);
5. Потребность в самоактуализации (метапотребности в творчестве, красоте, целостности и т. д.).



# 5 уровней мотивации (А. Маслоу)

---

- Наиболее важными для человека являются потребности в самоактуализации. Самоактуализация — не конечное состояние совершенства человека. Ни один человек не становится настолько самоактуализированным, чтобы отбросить все мотивы. У каждого человека всегда остаются таланты для дальнейшего развития. Человек, достигший пятого уровня, называется «психологически здоровой личностью» (Маслоу А., 1999).



# Целостность личности

---

- Целостность личности достигается тогда, когда конгруэнтность «реального Я» и «идеального Я» приближается к единице.  
*Целостность личности* — основное качество «полностью функционирующей личности». Смысл воспитания и коррекции личности состоит в развитии целостной личности.



# Целостность личности

---

- ◎ Целостная личность:
  - стремится к установлению хорошего психологического контакта со своими друзьями и близкими, к раскрытию им своих скрытых эмоций и тайн;
  - четко знает, кто она есть на самом деле и кем бы она хотела быть;



# Целостность личности

---

- максимально открыта к новому опыту и принимает жизнь такой, как она есть «здесь и сейчас»;
- практикует безусловное позитивное отношение ко всем людям;
- тренирует в себе эмпатию к другим людям, т. е. пытается понять внутренний мир другого человека и смотреть на другого человека его глазами.



# Целостность личности

---

- ◎ Целостную личность характеризуют:
  - эффективное восприятие реальности;
  - спонтанность, простота и естественность поведения;
  - ориентация на решение проблемы, на дело;
  - постоянная «детскость» восприятия;
  - частые переживания «пиковых» чувств, экстаза;
  - искреннее желание помочь всему человечеству;
  - глубокие межличностные отношения;
  - высокие моральные стандарты.



# Заключение

---

- Таким образом, у гуманистов, *личность* - это внутренний мир человеческого «Я» как результат самоактуализации, а *структура личности* - это индивидуальное соотношение «реального Я» и «идеального Я», а также индивидуальный уровень развития потребностей в самоактуализации.



---

**Спасибо за внимание!**