

# ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

# Гуманистическая психология-

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

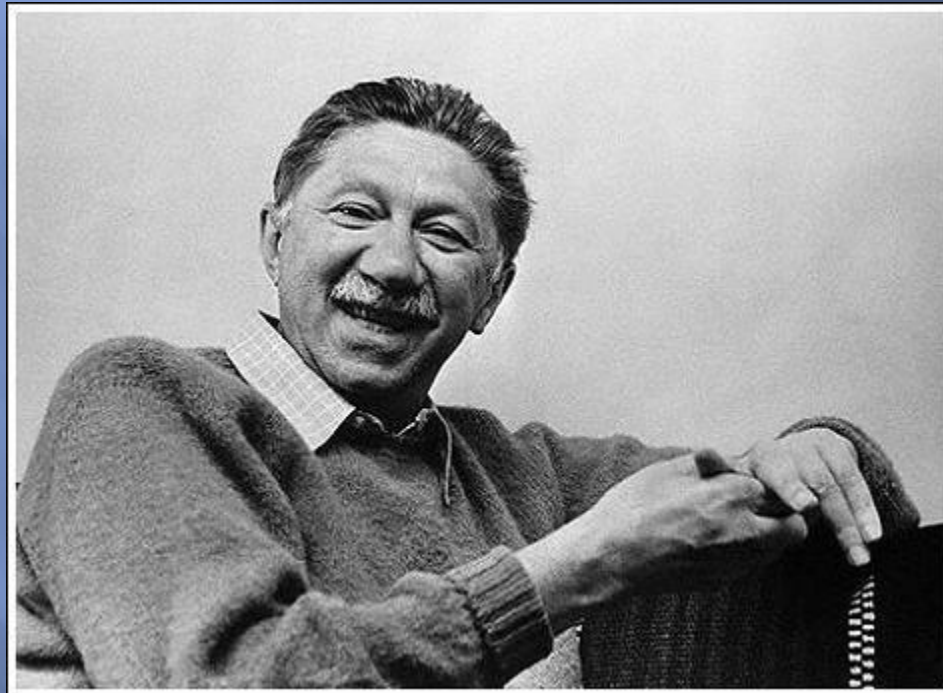
Основным исследовательским ориентиром выступает согласованность, непротиворечивость всех психических процессов индивида и его интегрированность в социум. Все психические феномены рассматриваются в связи со спецификой "окружающего поля", к которому относятся общая ситуация, потребности, установки, действия и опыт индивида.

# 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 осознает 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





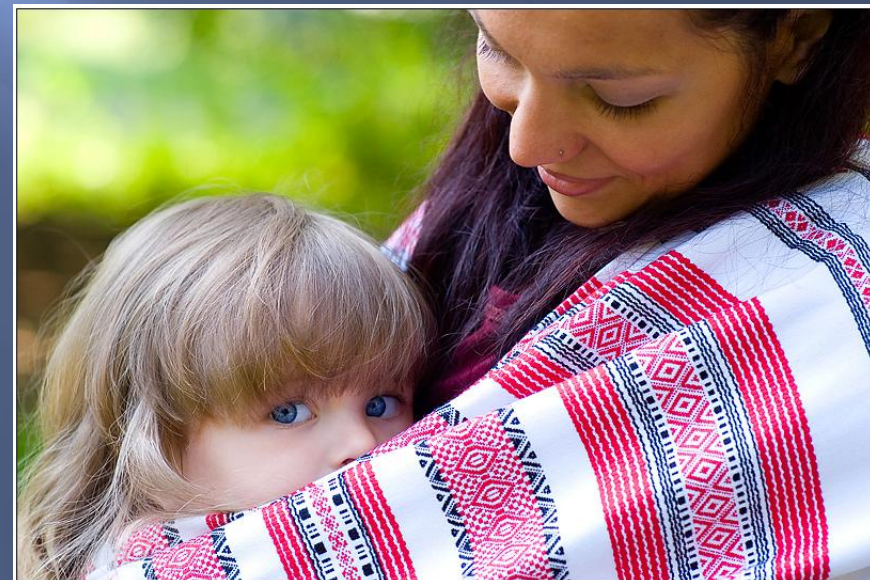
# Потребности в безопасности и защите

эти потребности отражают заинтересованность в долговременном выживании



# Потребности принадлежности и любви

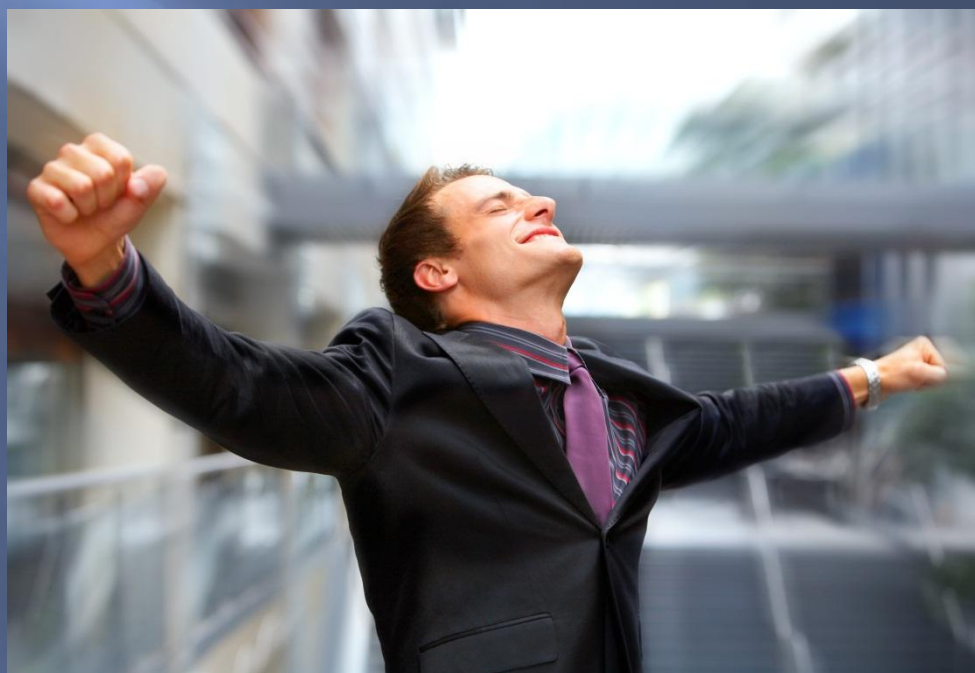
люди стремятся установить отношения привязанности с другими в своей семье или в группе





# Потребности самоуважения

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



# Потребность в самоактуализации

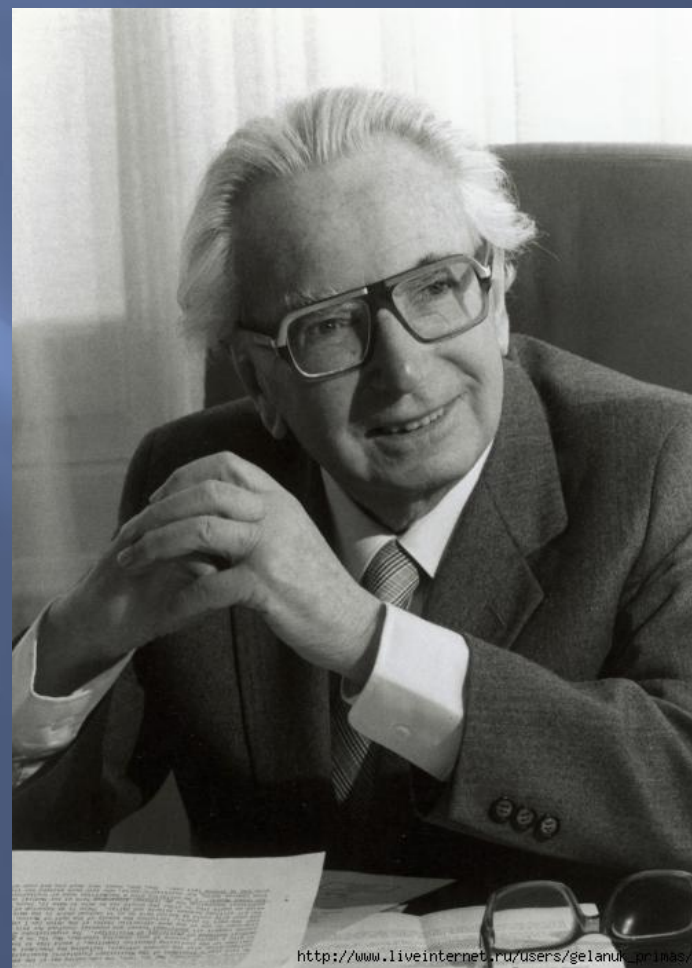
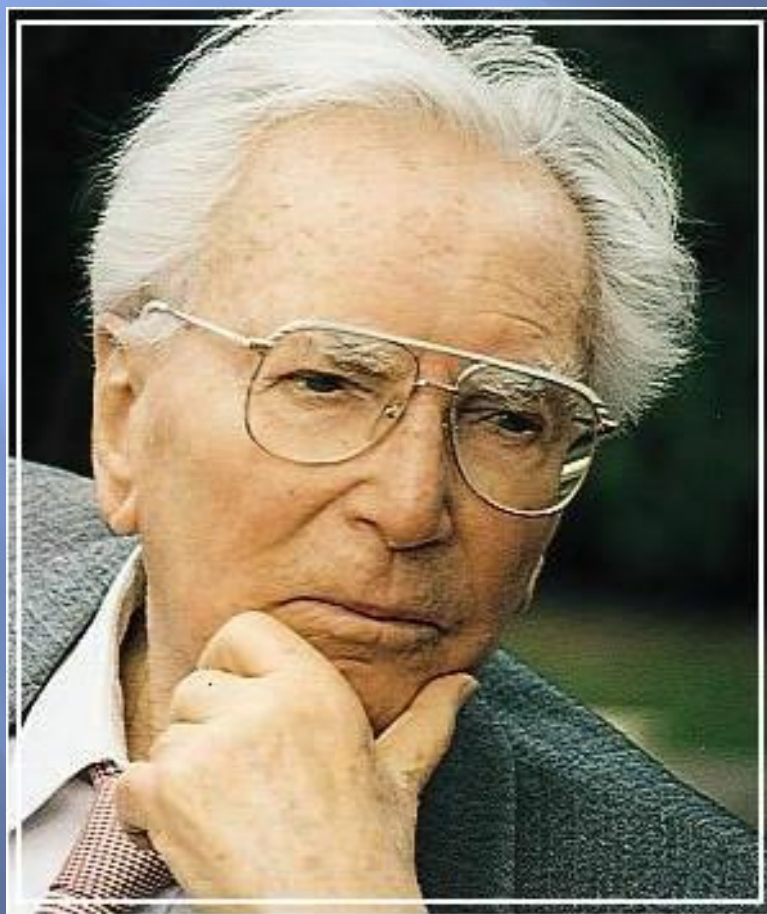
желание человека стать тем, кем он может быть. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности



**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.**

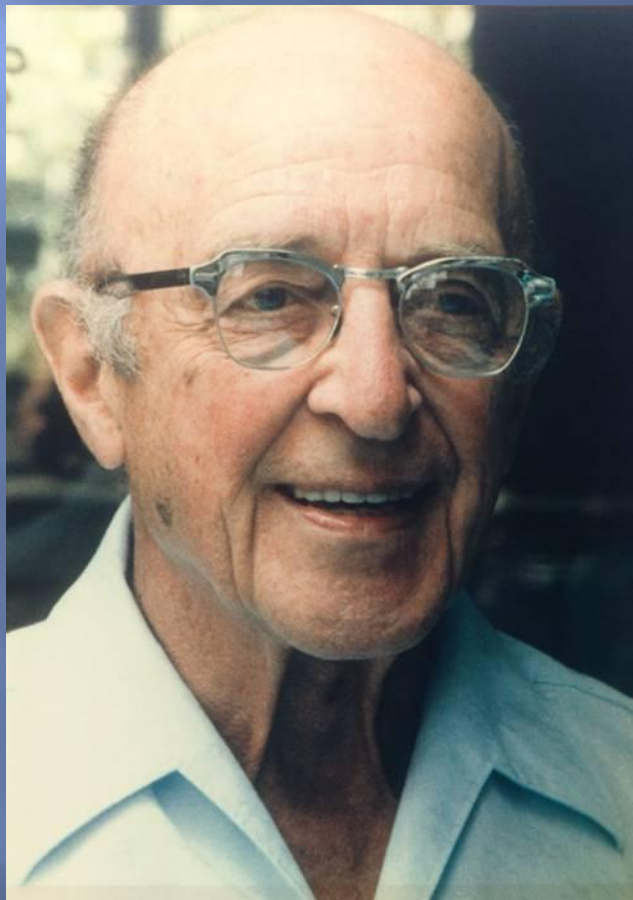
# Три онтологических измерения (уровня существования) человека:

- ▣ 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

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**

# 2 типа личности:

- ▣ Полноценно функционирующая личность
- ▣ Неприспособленная личность



# 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.