

# Социальные потребности и саморазвитие в гуманистическом направлении



Выполнила: студентка 2 курса 771-м группы  
Факультета психологии ГАОУ ВПО «ЛГУ им. А.С.  
Пушкина  
Гречнёвкина Дарина

**Гуманистическая психология** (англ. *Humanistic psychology*) — направление в западной (преимущественно американской) психологии, признающее своим главным предметом личность как уникальную целостную систему, которая представляет собой не нечто заранее данное, а «открытую возможность» самоактуализации, присущую только человеку.

\* 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.

\* К данному направлению относятся следующие **авторы**: Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Гордон Олпорт, Виктор Франкл, Шарлотта Бюлер, Ролло Мэй, Сидни Джурард, Джеймс Бьюдженталь, Эверетт Шостром, Ханс-Вернер Гессманн, Фредерик Перлз и другие.

## Основные черты

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



## Основные теории

### Гордон Олпорт

Основные и инструментальные черты, набор которых уникален и автономен. Открытость системы человек - общество, опросники.

### Абрахам Маслоу

Иерархия потребностей, приоритет бытийных или дефициентных потребностей. Потребность в самоактуализации, механизмы идентификации и отчуждения.

### Карл Роджерс

«Я - концепция», в центре которой гибкая и адекватная самооценка. Конгруэнтность, личностно-ориентированная терапия.

### Виктор Эмиль Франкл



В. Франкл считал, что основная движущая сила развития личности —

Методологические позиции гуманистической психологии сформулированы в следующих посылах:

- 1) человек целостен;
- 2) ценны не только общие, но и индивидуальные случаи;
- 3) главной психологической реальностью являются переживания человека;
- 4) человеческая жизнь - единый процесс;
- 5) человек открыт к самореализации;
- 6) человек не детерминирован только внешними ситуациями.

### Вклад в психологию

Гуманистическая психология выступает против построения психологии по образцу естественных наук и доказывает, что человек, даже будучи объектом исследования, должен изучаться как активный субъект, оценивающий экспериментальную ситуацию и выбирающий способ поведения.

## Саморазвитие и соц.потребности

**Саморазвитие** – процесс и результат сознательного выбора личностью ценностей, целей, обретения личностных смыслов жизни, способ свободного волеизъявления в проблемных ситуациях, результатом которой становится самореализация. (Бондаревская Е.В., 1994)

Под **социальными потребностями** следует понимать все те потребности, при удовлетворении которых обеспечивается существование человека как общественного существа, которые способствуют его социализации в обществе.

- а) «Для других» - альтруизм
- б) «Для себя» - самоутверждение, самореализация
- в) «Вместе с другими» - безопасность, мир, свобода.



## Самоактуализирующейся личности присущи следующие особенности:

- 1) полное принятие реальности и комфортное отношение к ней (не прятаться от жизни, а знать, понимать ее);
- 2) принятие себя и других ("Я уважаю и принимаю тебя таким, каков ты есть");
- 3) профессиональная увлеченность любимым делом, ориентация на задачу, на дело;
- 4) автономность, независимость от социальной среды, самостоятельность суждений;
- 5) способность к пониманию других людей, внимание, доброжелательность к людям;
- 6) постоянная новизна, свежесть оценок, открытость опыту;
- 7) различение цели и средств, зла и добра ("Не всякое средство хорошо для достижения цели");
- 8) спонтанность, естественность поведения;
- 9) юмор;
- 10) саморазвитие, проявление способностей, потенциальных возможностей, самоактуализирующее творчество в работе, любви, жизни;
- 11) готовность к решению новых проблем, к осознанию проблем и трудностей, осознанию своего опыта, к подлинному пониманию своих возможностей, повышению конгруэнтности.

Необходимые условия **для самоактуализации личности** - принадлежность к группе и чувство самоуважения, ибо человек может понять себя, только получая информацию о себе от других людей. Отсюда следует, что развитие социальных потребностей просто необходимо.





## Деградация личности

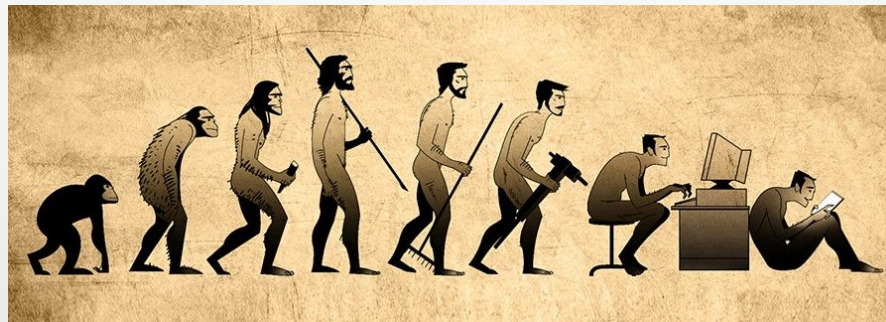
Деградации личности способствуют психологические и социальные факторы:

- а) создание дефицита благ, в результате чего ведущими становятся первичные потребности в пище и выживаемости;
- б) создание "чистоты" социального окружения (разделение людей на "хороших" и "плохих", "своих" и "чужих"); вина и стыд за себя;
- в) сложение культа "самокритики", признание в совершении даже тех неодобряемых поступков, которых человек никогда не совершал;
- г) сохранение "священных основ" (человек запрещает себе даже задумываться над основополагающими предпосылками идеологии, а тем более сомневаться в них);
- д) формирование специализированного языка (сложные задачи спрессовываются до коротких, очень простых, легко запоминающихся выражений).

## Деградация личности

Выделяют следующие **этапы деградации** личности.

1. Отсутствие интересов, увлечений - так называемый *воскресный невроз* (в свободное время человек не знает, чем он хочет заняться).
2. Формирование психологии "пешки", глобального ощущения своей зависимости от других сил (феномен "выученной беспомощности").
3. Образование *экзистенциального вакуума*, когда человек потерял животные инстинкты, социальные нормы, традиции, определяющие, что человек должен делать, и в результате он сам не знает, чего он хочет (а может, уже ничего не хочет).



## Смысл жизни

Гуманистический психолог Виктор Франкл (1905-1997) в книге "Человек в поиске смысла" утверждал: "Жизнь каждого человека уникальна в том, что никто не сможет повторить ее. Нет универсального смысла жизни для всех людей, есть лишь уникальные смыслы индивидуальных ситуаций жизни каждого конкретного человека".

Смысл жизни можно найти во внешнем мире тремя путями:

- 1) совершением поступков;
- 2) переживанием ценностей, переживанием единства с другими людьми, переживанием любви;
- 3) переживанием страдания.

Виктор Франкл переживший ужас концлагерей, писал: "Гораздо позже я понял смысл страдания. Страдание может иметь смысл, если меняет к лучшему тебя самого".

