### СОДЕРЖАНИЕ:

Вступление …………………………………………………………..3

1. Гуманистическая теория личности А.Маслоу…………........4
   1. Физиологические потребности…………………………...7
   2. Потребности безопасности и защиты…………………….7
   3. Потребности принадлежности и любви………………….7
   4. Потребности самоуважения………………………………8
   5. Потребности самоактуализации………………………….8

II. Оценка самоактуализации по А.Маслоу………………………..10

III. Характеристики самоактуализирующих людей……………….12

IV. Гуманистическая теория К.Роджерса………………………….13

1.Поле опыта……………………………………………………..14

2. Самость. Идеальная самость………………………………….14

3. Конгруэнтность и неконгруэнтность…………………………16

4. Тенденция к самоактуализации……………………………….18

5. Социальные отношения……………………………………….19

Заключение……………………………………………………………21

Литература…………………………………………………………….22

### Вступление

С точки зрения гуманистической психологии люди - в высшей степени сознательные и разумные создания без доминирующих бессознательных потребностей и конфликтов. В этом гуманистическое направление существенно отличается от психоанализа, который представляет человека как существо с инстинктивными и интрапсихическими конфликтами, и сторонников бихевиоризма, трактующих людей практически как послушных и пассивных жертв сил окружающей среды.

Сторонниками гуманистических взглядов, рассматривающих людей, как активных творцов собственной жизни, обладающих свободой выбирать и развивать стиль жизни, который ограничен только физическими или социальными воздействиями можно назвать таких видных теоретиков, как Фром, Олпорт, Келли Роджерс, однако именно Абрахам Маслоу получил всеобщее признание как выдающийся представитель гуманистической теории личности. Его теория самоактуализации личности, основанная на изучении здоровых и зрелых людей, ясно показывает основные темы и положения, характерные для гуманистического направления.

### Центральным звеном личности, по К.Роджерсу, является самооценка, представление человека о себе, «Я-концепция», которая порождается во взаимодействии с другими людьми. Благодаря К.Роджерсу явления самосознания и самооценки, их функции в поведении и развития субъекта стали важным предметом дальнейших психологических исследований.

***Гуманистическая теория личности А.Маслоу***

Гуманистическая психология представляет собой альтернативу двум наиболее важным течениям в психологии - психоанализу и бихевиоризму. Своими корнями она уходит в экзистенциальную философию, которая отвергает положение, что человек является продуктом либо наследственных (генетических) факторов, либо влияния окружающей следы (особенно раннего влияния), экзистенциалисты подчеркивают идею о том, что, в конце концов, каждый из нас ответственен за то, кто мы и чем становимся.

Следовательно, гуманистическая психология в качестве основной модели принимает ответственного человека, свободно делающего выбор среди предоставляемых возможностей. Основная концепция этого направления - это концепция *становления*. Человек никогда не бывает, статичен, он всегда находится в процессе становления. Этому свидетельствует наглядный пример становления мужчины из мальчика. Но это не является становлением биологических потребностей, сексуальных или агрессивных побуждений. Человек, отрицающий становление, отрицает сам рост, отрицает, что в нем заложены все возможности полноценного человеческого существования.

Но, несмотря на то, что становлению отводится большая роль, гуманистические психологи признают, что поиск подлинного смысла жизни не легок.

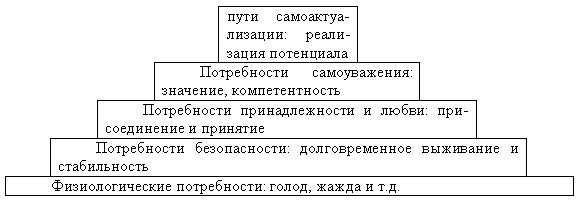
Другой взгляд можно охарактеризовать как *феноменологический* или “здесь и сейчас”. В основе этого направления лежит реальность субъективная, или личная, но не объективная, т.е. подчеркивается значение субъективного опыта как основного феномена в изучении и понимании человека. Теоретические построения и внешнее поведение являются вторичными по отношению к непосредственному опыту и его уникальному значению для того, кто его переживает.

Маслоу чувствовал, что слишком долго психологи сосредотачивались на детальном анализе отдельных событий, пренебрегая тем, что пытались понять, а именно человека в целом. Для Маслоу человеческий организм всегда ведет себя как единое целое, и то, что случается в какой-то части, влияет на весь организм.

Так, рассматривая человека, он подчеркивал его особое положение, отличное от животных, говоря, что изучение животных неприменимо для понимания человека, так как при этом игнорируются те характеристика, которые присущи только человеку (юмор, зависть, вина и т.д.), он полагал, что от природы в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования.

Основное место в его концепции занимает вопрос о мотивации. Маслоу говорил, что люди мотивированы для поиска личных целей, и это делает их жизнь значительной и осмысленной. Он описывал человека, как “желающее существо”, который редко достигает состояния полного удовлетворения. Полное отсутствие желаний и потребностей, если оно существует, в лучшем случае недолговечно. Если одна потребность удовлетворена, другая всплывает на поверхность и направляет внимание и усилие человека.

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



В основе этой схемы лежит правило, что доминирующие потребности, расположенные внизу, должны быть более или менее удовлетворены до того, как человек осознать наличие и быть мотивированным потребностями, расположенными вверху, т.е. удовлетворение потребностей, расположенных внизу иерархии, делает возможным осознание потребностей, расположенных выше в иерархии, и их участие в мотивации. По Маслоу, это является главным принципом, лежащим в основе организации мотивации человека, и чем выше человек может подняться в этой иерархии, тем большую индивидуальность, человеческие качества и психическое здоровье он продемонстрирует.

Ключевым моментом в концепции иерархии потребностей Маслоу является то, что потребности никогда не бывают, удовлетворены по принципу “все или ничего”. Потребности частично совпадают, и человек одновременно может быть мотивирован на двух или более уровнях потребностей. Маслоу сделал предположение, что средний человек удовлетворяет свои потребности примерно так:

* физиологические - 85%,
* безопасность и защита - 70%,
* любовь и принадлежность - 50%,
* самоуважение - 40%,
* самоактуализация - 10%.

Если потребности более низкого уровня перестанут удовлетворяться, человек вернется на данный уровень и останется там, пока эти потребности не будут в достаточной мере удовлетворены.

Теперь рассмотрим иерархию потребностей по Маслоу более подробно:

#### Физиологические потребности

Физиологические потребности непосредственно касаются биологического выживания человека и должны быть удовлетворены на каком-то минимальном уровне прежде, чем любые потребности более высокого уровня станут актуальными, т.е. человек, которому не удается удовлетворить эти основные потребности, достаточно долго не будет заинтересован в потребностях, занимающих высшие уровни иерархии, поскольку она очень быстро становится настолько доминирующей, что все другие потребности исчезают или отходят на задний план.

#### Потребности безопасности и защиты.

Сюда включены следующие потребности: потребности в организации, стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих сил, как болезнь, страх и хаос. Таким образом, эти потребности отражают заинтересованность в долговременном выживании. Предпочтение надежной работы со стабильным высоким заработком, создание сберегательных счетов, приобретение страховки можно рассматривать как поступки, отчасти мотивированные поисками безопасности.

Другое проявление потребности в безопасности и защите можно видеть, когда люди сталкиваются с реальными чрезвычайными обстоятельствами - такими, как война, наводнение, землетрясение, восстание, общественные беспорядки и т.д.

#### Потребности принадлежности и любви.

На этом уровне люди стремятся установить отношения привязанности с другими в своей семье или в группе. Ребенок хочет жить в атмосфере любви и заботы, в которой все его потребности удовлетворяются и он получает много ласки. Подростки, стремящиеся найти любовь в форме уважения и признания своей независимости и самостоятельности, тянуться к участию в религиозных, музыкальных, спортивных и других сплоченных группах. Молодые люди испытывают потребность в любви в форме сексуальной близости, то есть необычных переживаний с лицом противоположного пола.

Маслоу определил два вида любви у взрослых: *дефицитарная* или Д-любовь, и *бытийная* или Б-любовь. Первая основана на дефицитарной потребности - это любовь, исходящая из стремления получить то, чего нам не хватает, скажем, самоуважения, секс или общество кого-то, с кем мы не чувствуем себя одинокими. Это эгоистичная любовь, которая берет, а не дает. Б-любовь, наоборот, основана на осознании человеческой ценности другого, без какого-либо желания изменить или использовать его. Эта любовь, по мнению Маслоу, дает возможность человеку расти.

#### Потребности самоуважения.

Когда наша потребность любить других и быть ими любимыми достаточно удовлетворена, степень ее влияния на поведение уменьшается, открывая дорогу потребностям самоуважения. Маслоу разделил их на два типа: самоуважение и уважение другими. Первый включает такие понятия, как компетентность, уверенность независимость и свобода. Человеку нужно знать, что он достойный человек, может справляться с задачами и требованиями, которые предъявляет жизнь. Уважение другими включает в себя такие понятия, как престиж, признание, репутация, статус, оценка и приятие. Здесь человеку необходимо знать, что-то, что он делает, признается и оценивается.

Удовлетворение потребностей самоуважения порождает чувство уверенности, достоинство и осознание того, что вы полезны и необходимы. Маслоу предположил, что потребности уважения достигают максимального уровня и перестают расти в зрелости, а затем их интенсивность уменьшается.

#### Потребности самоактуализации.

Маслоу охарактеризовал самоактуализацию как желание человека стать тем, кем он может быть. Человек, достигший этого высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности, т.е. самоактуализироваться - значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достичь вершины нашего потенциала. Но, по Мнению Маслоу самоактуализация очень редка, т.к. многие люди просто не видят своего потенциала, либо не знают о его существовании, либо не понимают пользы самосовершенствования. Они склонны сомневаться и даже бояться своих способностей, тем самым, уменьшая шансы для самоактуализации. Это явление Маслоу назвал *комплексом Ионы.* Он характеризуется страхом успеха, который мешает человеку стремиться к величию и самосовершенствованию.

Так же тормозное влияние на процесс самоактуализации оказывает социализация. Иными словами людям нужно “способствующее” общество, в котором можно раскрыть свой человеческий потенциал наиболее полно.

Еще одно препятствие для самоактуализации, упоминаемое Маслоу, - сильное негативное влияние, оказываемое потребностями безопасности. Дети, воспитанные в безопасной, дружеской обстановке, более склонны к приобретению здорового представления о процессе роста.

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

* *дефицитные мотивы*
* *мотивы роста*.

Первые направлены на удовлетворение дефицитарных состояний, например, голод, холод опасность. Они являются стойкими характеристиками поведения.

В отличии от Д-мотивов мотивы роста (или метапотребности, или бытийные потребности, или Б-мотивы) имеют отдаленные цели. Их функция состоит в обогащении и расширении жизненного опыта. К метапотребностям можно отнести: целостность, совершенство, активность, красота, доброта, уникальность, истина, честь, реальность и т.д.

***Оценка самоактуализации по А.Маслоу.***

Отсутствие адекватного инструмента оценки для измерения самоактуализации изначально пресекло любые попытки сделать валидными основные утверждения Маслоу. Однако разработка “Опросчика личностной ориентации” (POI) дала исследователям возможность измерить ценности и поведение, связанные с самоактуализацией. Это опросчик самоотчета, разработанный для оценки различных характеристик самоактуализации в соответствии с концепцией Маслоу. Он состоит из 150 утверждений вынужденного выбора из каждой пары утверждений респондент должен выбрать то, которое лучше его характеризует.

РОI состоит из двух основных шкал и десяти субшкал.

* первая, основная шкала измеряет то, в как степени человек является направленным на себя, а не направленным на других в поисках ценностей и смысла жизни (характеристика: автономность, самостоятельность, свобода - зависимость, потребность в одобрении и приятии)
* вторая основная шкала называется компетентность во времени. Она измеряет то, в какой степени человек живет в настоящем, а не концентрируется на прошлом или будущем.
* 10 дополнительных субшкал предназначены для измерения важных элементов самоактуализации: ценности самоактуализации, экзистенциальность, эмоциональная реактивность, спонтанность, забота о своих интересах, самоприятие, приятие агрессии, способность к близким отношениям.
* POI так же имеет встроенную шкалу определения лжи.

Многочисленные исследования позволяют считать валидность POI доказанной.

Единственным серьезным ограничением для использования РОI , имеющего 150 пунктов, в исследовательских целях является его длинна. Джоунз и Крендалл (Jones, Crandall, 1986) разработали краткий индекс самоактулизации. Шкала, состоящая из 15 пунктов:

1. Я не стыжусь ни одной из своих эмоций
2. Я чувствую, что делать то, чего ждут от меня другие (N)
3. Я верю, что люди по существу хорошие и им можно доверять
4. Я могу сердиться на тех, кого люблю
5. Всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю(N)
6. Я не принимаю свои слабости (N)
7. Мне могут нравиться люди, которых я могу не одобрять
8. Я боюсь неудач (N)
9. Я стараюсь не анализировать и не упрощать сложные сферы (N)
10. Лучше быть самим собой, чем популярным
11. В моей жизни нет того, чему бы я особо себя посвятил (N)
12. Я могу выразить мои чувства, даже если это приведет к не желательным последствиям
13. Я не обязан помогать другим (N)
14. Я устал от неадекватности (N)
15. Меня любят, потому что я люблю.

Респонденты отвечают на каждое утверждение, используя 4-х значную шкалу: 1- не согласен, 2- не согласен отчасти, 3- согласен отчасти, 4- согласен. Значок (N) , следующий за утверждением, обозначает, что при подсчете общих значений оценка по этому пункту будет инверсной (1=4,2=3,3=2,4=1).Чем выше общее значение, тем более самоактуализированным считается респондент.

Проведя исследования с участием нескольких сотен студентов колледжа, Джоунз и Крэндалл обнаружили, что значения индекса самоактулизации положительно коррелируют со всеми значениями гораздо более длинного POI (r = +0,67) и с измеренными величинами самоуважения и “рационального поведения и убеждений”. Шкала имеет определенную надежность и не восприимчива к выбору ответов “Социальной желательности”. Так же было показано, что студенты колледжа, принимавшие участие в тренировках уверенности в себе, значительно повысили степень самоактуализации, измеряемую по шкале.

***Характеристики самоактуализирующихся людей:***

1. Более эффективное восприятие реальности;
2. Приятие себя, других и природы (принять себя такими, какими они есть);
3. Непосредственность, простота и естественность;
4. Центрированность на проблеме;
5. Независимость: потребность в уединении;
6. Автономия: независимость от культуры и окружения;
7. Свежесть восприятия;
8. Вершинные, или мистические, переживания (моменты сильного волнения или высокого напряжения, а так же моменты расслабления, умиротворения, блаженства и спокойствия);
9. Общественный интерес;
10. Глубокие межличностные отношения;
11. Демократичный характер (отсутствие предубеждений);
12. Разграничение средств и целей;
13. Философское чувство юмора (доброжелательный юмор);
14. Креативность (способность к творчеству);
15. Сопротивление окультуриванию (находятся в гармонии со своей культурой, сохраняя определенную внутреннюю независимость от нее).

*Самоактуализация* - процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей людей, что бы они могли стать тем, кем могут стать.

*Самоактулизирующиеся люди* - люди, которые удовлетворили свои дефицитарные потребности и развили сой потенциал настольно, что могут считаться в высшей степени здоровыми людьми.

***Гуманистическая теория личности К.Роджерса.***

Фундаментальной предпосылкой теорий Роджерса является предположение, что люди используют свой опыт для очерчивания себя, определения себя. В своей основной теоретической работе Роджерс определяет ряд понятий, из которых он развертывает теорию личности и модели терапии, изменения личности и межличностных отношений.

***Поле опыта***

Поле опыта уникально для каждого индивидуума; это поле опыта или "феноменальное поле" содержит "все, что происходит внутри оболочки организма в любой данный момент, что потенциально доступно сознанию". Оно включает события, восприятия, ощущения, воздействия, которых человек, может быть, не сознает, но мог бы сознавать, если бы сфокусировался на них. Это частный, личный мир, который может соответствовать, а может и не соответствовать наблюдаемой, объективной реальности.

"Слова и символы так же относятся к миру реальности, как карта к территории, которую она представляет... мы живем по воспринимаемой "карте", которая никогда не есть сама реальность". К.Роджерс.

Первично внимание направляется на то, что человек воспринимает как свой мир, а не на общую реальность. Поле опыта ограничено психологически и биологически. Мы обычно направляем наше внимание на непосредственную опасность или на безопасное и приятное в опыте, вместо того, чтобы воспринимать все стимулы окружающего.

***Самость***

В поле опыта находится самость. Это не есть устойчивая, неизменная сущность. Вместе с тем, если рассматривать самость в каждый данный момент, она кажется устойчивой. Это происходит потому, что мы как бы "замораживаем" фрагмент опыта, чтобы рассмотреть его. Роджерс говорит, что "мы имеем дело не с медленно растущей сущностью, или постепенным, шаг за шагом, наущением... результат, очевидно, является гештальтом, конфигурацией, в которой изменение незначительного аспекта может полностью изменить всю фигуру". Самость — это организованный связный гештальт, постоянно находящийся в процессе формирования по мере изменения ситуации.

Как фотограф "останавливает" что-то, что изменяется, так и самость не есть ни один из "стоп-кадров", которые мы снимаем, а лежащий за ними текучий процесс. Другие теоретики используют термин "самость" для обозначения того аспекта тождества личности, который неизменен, устойчив, даже вечен. Роджерс же использует этот термин применительно к непрерывному процессу осознания. Это отличие, это подчеркивание изменения и текучести, лежит в основе его теории и его веры в то, что человек обладает способностью роста, изменения, личного развития. Самость или представление о себе есть взгляд человека на себя, основанный на прошлом опыте, данных настоящего и ожиданиях будущего.

***Идеальная самость***

Идеальная самость — это "представление себя, каким индивидуум более всего хотел бы располагать, которому он придает наибольшую ценность для себя". Как самость, это сдвигающаяся, изменяющаяся структура, постоянно подлежащая переопределению. Степень, в какой самость отличается от идеальной самости, - один из показателей дискомфорта, неудовлетворенности и невротических трудностей. Принятие себя таким, каким человек действительно является, а не таким, каким он хотел бы быть, — признак душевного здоровья. Такое принятие не есть покорность, сдача позиций, это способ быть ближе к реальности, к своему актуальному состоянию. Образ идеальной самости, в той мере, в какой он сильно отличается от реального поведения и ценностей человека — одно из препятствий личному росту. Это может прояснить следующий пример. Студент собирается оставить колледж. Он был лучшим учеником в начальной и средней школе, и очень хорошо учился в колледже. Он уходит, как он объясняет, потому, что он получил плохую оценку на определенном курсе. Его образ себя, как "всегда лучшего", оказался под угрозой. Единственным способом действования, который он может себе представить, является уход из академического мира, отрицание разницы между его актуальным состоянием и идеальным представлением себя. Он говорит, что он будет работать, чтобы быть "лучшим" где-то еще.

Ради защиты своего идеального образа себя он захотел закрыть для себя академическую карьеру. Он оставил колледж, обошел мир, за несколько лет перепробовал массу различных, нередко эксцентричных, занятий. Когда он снова вернулся, он уже мог обсуждать возможность, что может быть не так уж обязательно быть лучшим с самого начала, но все еще ему трудно заняться какой-либо деятельностью, в которой он может предположить неудачу.

***Конгруэнтность и неконгруэнтность***

Конгруэнтность определяется как степень соответствия между сообщаемым, испытываемым и наличным для опыта. Она описывает различия между опытом и сознаванием. Высокая степень конгруэнтности означает, что сообщение (то, что вы выражаете), опыт (то, что происходит в вашем поле) и сознавание (то, что вы замечаете) более или менее одинаковы. Ваши наблюдения и наблюдения внешнего наблюдателя будут соответствовать друг другу.

Маленькие дети демонстрируют высокую конгруэнтность. Они выражают свои чувства сразу же, и всем своим существом. Когда ребенок голоден, он весь голоден, прямо сейчас! Когда ребенок любит, или когда он сердит, он полно выражает свою эмоцию. Это может объяснить, почему дети так быстро переходят от одного эмоционального состояния к другому. Полное выражение чувств позволяет им быстро завершить ситуацию, вместо того, чтобы нести невыраженный эмоциональный багаж предыдущего опыта в каждую новую встречу.

Конгруэнтность хорошо соответствует дзен-буддийской формуле: "Когда я голоден, я ем; когда я устал, я сижу; когда я хочу спать, я сплю".

Неконгруэнтность имеет место, когда есть различия между сознаванием, опытом, и сообщением об опыте. Человек, который, по-видимому, сердит (сжатые кулаки, повышенная интонация голоса, агрессивная стилистика), говорит, когда его спрашивают, что он совершенно не сердится; люди говорят, что прекрасно проводят время, между тем они скучают, чувствуют себя одинокими, или им нездоровится, — это примеры неконгруэнтности. Она определяется, как неспособность не только точно воспринимать, но и точно выражать свой опыт.

Неконгруэнтность между сознаванием и опытом называется репрессией. Человек просто не сознает, что он делает. Психотерапия работает по большей части с этим симптомом неконгруэнтности, помогая людям лучше сознавать свои действия, мысли и чувства, как они влияют на них самих и на других.

Неконгруэнтность между сознаванием и сообщением означает, что человек не выражает то, что он в действительности чувствует, думает или переживает. Такого рода неконгруэнтность часто воспринимается как лживость, неискренность, нечестность. Такое поведение часто становится объектом обсуждения при групповой терапии или в энкаунтер-группах. Когда такое поведение кажется намеренным, терапевт или руководитель указывают, что отсутствие социальной конгруэнтности — кажущееся нежелание коммуницировать — обычно является недостатком самоконтроля и отсутствия личного сознавания. Человек неспособен выражать свои реальные эмоции и восприятия или из страха, или в силу старых привычек к скрытности, которые трудно преодолеть. Другая возможность состоит в том, что человек с трудом воспринимает, о чем его спрашивают.

Инконгруэнтность может ощущаться как напряжение, тревожность, в более серьезном случае - как внутреннее замешательство. Пациент психбольницы, утверждающий, что он не знает, где он находится, что такое больница, какое сейчас время дня, и даже кто он такой, демонстрирует высокую степень неконгруэнтности. Расхождение между внешней реальностью и тем, что переживается субъективно, стало столь значительным, что человек уже не может функционировать.

Большинство симптомов, описываемых в психиатрической литературе, могут быть рассматриваемы как формы инконгруэнтности. Для Роджерса частная форма расстройства менее важна, чем признание того, что инконгруэнтность имеет место и требует исправления.

Инконгруэнтность проявляется в таких высказываниях, как "Я не могу принять решения", "Я не знаю, чего я хочу", "Я никогда не могу остановиться на чем-нибудь определенном". Путаница возникает, когда человек не может разобраться в различных стимулах, которые к нему приходят. Рассмотрите такой случай: "Мать говорит мне, что я должен о ней заботиться, но я меньше всего могу это делать. Моя девушка говорит мне держаться своего, не давать провести себя. Мне кажется, что я хорош по отношению к матери, лучше, чем она того заслуживает. Иногда я ее ненавижу, иногда люблю. Иногда с ней хорошо быть, иногда она унижает меня".

Клиент осаждаем различными побуждениями. Каждое из них имеет смысл и ведет к осмысленным действиям в какое-то время. Отделить те побуждения, которые являются его собственными, от навязанных, для клиента трудно. Различение их и способность опираться на различные чувства в различные моменты может представлять трудность. Амбивалентность не является ни необычной, ни нездоровой; но неспособность увидеть ее и справляться с ней — может вести к тревожности.

***ТЕНДЕНЦИЯ К САМОАКТУАЛИЗАЦИИ***

Существует фундаментальный аспект человеческой природы, который побуждает человека двигаться к большей конгруэнтности и к более реалистичному функционированию. Более того, это стремление свойственно не только людям; это составляющая часть процесса во всем живом. "Это стремление, которое видно по всякой органической и человеческой жизни — стремление расшириться, распространиться, становиться автономным, развиваться, становиться зрелым, — стремление выражать и задействовать все способности организма, в той мере, в какой это действие усиливает организм или самость". Роджерс полагает, что в каждом из нас есть стремление становиться компетентным и способным настолько, насколько только это возможно для нас биологически. Как растение стремится быть здоровым растением, как зерно содержит в себе стремление стать деревом, так человек побуждаем становиться целостным, полным, самоактуализирующимся человеком.

Стремление к здоровью не является настолько всевластной силой, чтобы отметать все препятствия. Оно легко притупляется, искажается и подавляется. Роджерс утверждает, что это доминирующий мотив в человеке, который "свободно функционирует, не искалеченный прошлыми событиями или нынешними верованиями, поддерживающими инконгруэнтность. Маслоу приходит к подобным выводам: он называет эту тенденцию слабым внутренним голосом, который нетрудно заглушить. Предпосылка, что рост возможен и является центральным для структуры организма, является основополагающей для мышления Роджерса.

По Роджерсу тенденция к самоактуализации - не просто один из мотивов наряду с другими. "Следует отметить, что тенденция к самоактуализации — единственный мотив, постулированный в этой теоретической системе... Самость, например, - важное понятие в нашей теории, но самость ничего не "делает", это всего лишь выражение общей тенденции организма вести себя таким образом, чтобы поддерживать и усиливать себя".

***СОЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ***

Ценность отношений — центральная тема работы Роджерса. Ранние отношения могут быть конгруэнтными или могут служить фокусом условий ценности. Поздние отношения могут восстанавливать конгруэнтность или задерживать ее.

Роджерс полагает, что взаимодействие с другим дает индивидууму возможность непосредственно обнаружить, открыть, пережить или встретить свою действительную самость. Наша личность становится видимой для нас посредством отношений с другими. В терапии, в ситуации энкаунтер-групп, посредством обратной связи с другими человек получает возможность обрести опыт себя.

"Я полагаю, ...что основной барьер, мешающий общению между людьми, это наша естественная тенденция судить, оценивать, одобрять или не одобрять утверждения другого человека или другой группы". К.Роджерс.

Если мы попробуем представить себе людей, находящихся вне отношений с другими, мы видим два контрастирующих стереотипа. Первый — отшельник поневоле, не умеющий обращаться с другими. Второй — созерцатель, отошедший от мира ради следования другим целям.

Ни один из этих типов не удовлетворяет Роджерса. Он полагает, что отношения создают наилучшую возможность для того, чтобы "полно функционировать", чтобы быть в гармонии с собой, другими и средой. В отношениях могут быть удовлетворены фундаментальные организмические потребности индивидуума. Надежда на такое удовлетворение заставляет людей вкладывать невероятное количество энергии в отношения, даже те, которые не кажутся счастливыми или удовлетворяющими.

"Все наши беспокойства, говорит некто мудрый, проистекают от того, что мы не можем быть одни. И это очень хорошо. Мы должны уметь быть в одиночестве, иначе мы превращаемся в жертвы. Но когда мы становимся способными на одиночество, мы понимаем, что единственное, что следует делать, это положить начало отношениям с другим — или даже тем же человеком, что всех людей следует держать отдельно, как полюсы телеграфного устройства — это нонсенс". К.Роджерс.

### Заключение

С точки зрения гуманистической психологии только сами люди ответственны за выбор, который они делают. Это не означает, что, если людям дана свобода выбора, они непременно будут действовать в своих собственных интересах. Свобода выбора не гарантирует правильность выбора. Основным принципом этого направления является модель ответственного человека, свободно делающего выбор среди предоставляемых возможностей.

Гуманистическая психология рассматривает личность как психически здоровую, гармоническую, которая пытается достичь вершины личностного развития, самоактуализации. Для такого человека характерны высшие метапотребности: истина, добро, красота, мудрость, справедливость, любовь и т.д.

Гуманистическая психология не является строго организованной теоретической системой - лучше рассматривать ее как движение. Маслоу назвал свой подход психологией третьей силы. Хотя взгляды сторонников этого движения составляют довольно широкий спектр, они все-таки разделяют определенные фундаментальные концепции на природу человека. Практически все эти концепции имеют глубокие корни в истории западного философского мышления.

***Литература***

1.Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.. «Дайджест». 1994г. – 425с.

2.Роджерс К. Эмпатия / Психология эмоций. Тексты. Изд-во МГУ. М. 1984г.- 321с.

3.Роджерс К. К науке о личности / В кн. История зарубежной психологии. Тексты. М. 1986г.- 254с.

4.Л.Хьелл, Д. Зиглер “Теории личности”. М.; Инфра, 1998г.- 246с.

5.Келвин С. Холл, Гарднер Линдсей “Теории личности”; «Феникс» 1999г.- 356с.

6.В.С.Лозница «Основы психологии и педагогики». Учебное пособие. Киев; КНЭУ. 2001г.- 288с.