Правительство Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования

"Национальный исследовательский университет "Высшая школа экономики"

Кафедра психологии личности

Реферат

на тему:

Подходы к "успеху личности"

Выполнил: студент группы № 481

Кузнецов К.М.

Москва, 2014

Содержание

Введение

Определение личности

Глава 1. Успех личности в гуманистическом подходе

Глава 2. Успех личности в экзистенциальном подходе

Глава 3. Успех личности в субъектном подходе

Глава 4. Успех личности в транзактном анализе

Заключение

Список литературы

Введение

На протяжении всего своего существования человек стремится к достижению успеха. Само же понятие успех является весьма относительным и понимается по-разному в отдельных странах, у разных народов и даже в разных семьях. Например, у восточных народов преобладает стремление к достижению общего успеха, в то время как на западе - к индивидуальному. Неудивительно, что в различных направлениях психотерапии понятие "успеха личности" отличается.

Что значит успех личности? На этот вопрос нет прямого ответа. Направление мысли будет зависеть от тех предпосылок, от которых мы будем отталкиваться, описывая личность.

В направлениях психологии, которые мы рассматриваем, с одной стороны эти предпосылки имеют много общего, с другой стороны, они различны. Например, в гуманистической психологии под успехом личности понимается самоактуализация[6], в то время как в экзистенциальной - нахождение собственных смыслов жизни[11]. Предпосылки похожи тем, что личность ставится на главное место, она уже не нивелируется, как в бихевиоризме или психоанализе. Человек сам волен творить свою судьбу и принимать осознанные решения, а не пассивно реагировать, пассивно подчиняясь законам психики.

Безусловно, объективно посмотрев на этот вопрос, можно сказать, что одни люди чаще "пассивно реагируют", другие реже; но сама возможность принятия осознанного решения есть у всех.

Таким образом, в данном реферате мы рассмотрим ответы на вопрос об "успехе личности", представленном в гуманистическом, экзистенциальном, субъектном подходах и транзактном анализе, опираясь на их основные концепции.

Определение личности

В психологической литературе представлено огромное количество различных определений личности. Несмотря на детальное изучение данного вопроса на протяжении долгих лет единого мнения о понимании личности пока не сложилось. Ниже приведено определение, сформулированное на основе того, которое было представлено в психологическом словаре Мещерякова и Зинченко[7].

Личность (англ. personality; от лат. persona - маска актера; роль, положение; лицо, личность). Понимается как особое качество человека, которое формируется в социальной среде в общении и деятельности. Также может обозначать человека как ценность развития общества.

В данной работе понятие "успех личности" может заменяться такими синонимами, как "успех человека" или "успех индивида".

Глава 1. Успех личности в гуманистическом подходе

Основными представителями данного направления являются Абрахам Маслоу[6] и Карл Роджерс[9,13,14].

Это направление возникло как критика психоанализа и бихевиоризма.

Психоанализ критиковался представителями гуманистической психологии за излишнюю биологизацию и детерминизм, а также за утверждения, гласящие, что мотивы человека бессознательны, и психологическое развитие его заканчивается в детстве.

Также критике были подвержены направления бихевиоризма за биологизацию и механицизм; социоцентрические теории за стереотипизацию личности.

За основу были взяты принципы из экзистенциальной философии. Считалось, что жизнь человека сознательна, осмыслена и уникальна.

В качестве предмета изучения была принята уникальная личность и ее высшие проявления.

Абрахам Маслоу (1908-1970) выделил 5 основных потребностей человека, построенных в виде пирамиды. На первом ярусе находятся базовые потребности - физиологические. На втором ярусе - потребности в безопасности. На третьем - в принадлежности и причастности. На четвертом - в признании и самоутверждении. На пятом - в самоактуализации[6].

В более поздних версиях данной теории были добавлены также и другие ступени - потребности в эстетике, трансцендентные. Последние подразумевают помощь в самоактуализации другим людям.

Самоактуализация подразумевает раскрытие человеческого потенциала во всех отношениях. Несмотря на то, что по словам самого Маслоу, людей, которые достигли ступени самоактуализации, всего несколько процентов, каждый человек обладает собственным потенциалом, который возможно раскрыть.

Об этом как раз писал другой представитель данного подхода Карл Роджерс (1902-1987)[9,13,14]. Он считал, что каждая личность уникальна. Уникален также и ее опыт. Также каждый человек обладает врожденным потенциалом, который возможно найти и развить. Согласно данному направлению, многие проблемы людей кроятся в том, что они не смогли разглядеть и развить свой потенциал в силу обстоятельств, связанных с их окружением. У них не было возможности расти и воспитываться в среде, где их могли полностью принимать такими, какие они есть, несмотря на все их недостатки. Кроме того, возможно, это была среда с неискренними отношениями, когда настоящие эмоции заменялись фальшивыми. Все эти факторы, согласно представителям гуманистического подхода, значительно препятствуют развитию индивида и раскрытия его творческого и внутреннего потенциала.

Основной принцип, который существует в гуманистической психологии заключается в следующем. Несмотря на все обстоятельства жизни человек способен осознавать свою жизнь и принимать обдуманные решения, которые смогут улучшить в дальнейшем его жизнь и раскрыть потенциал.

Для того, чтобы помочь людям достичь этого, используются специальные методы психотерапии. Основной метод, который ввел Карл Роджерс - это метод эмпатии. Он может быть применен терапевтом в качестве особых техник эмпатии, которые представляют из себя отражение того, о чем говорит клиент. При этом у клиента создается справедливое впечатление об искренности терапевта, а также о безоценочном понимании с его стороны.

Согласно данному подходу, успех терапии строится на отношениях между терапевтом и клиентом, которые искренны друг перед другом. Стоит также обратить внимание на то, что Роджерс использует термин "клиент", а не "пациент", что говорит о равнозначности обеих сторон, а также об равнозначном отношении между ними.

Анализируя материалы, связанные с изучением данного подхода, можно заметить следующее. Прежде всего, "успех личности" может быть определен как достижение ступени самоактуализации и раскрытие внутреннего потенциала. Однако известно, что далеко немногие достигают такого высокого уровня. Тем не менее, отсюда нельзя сделать вывод, что остальные люди не успешны.

Можно предположить, что успехом также может быть осознание некоторых наиболее важных аспектов жизни, связанных с удовлетворением тех или иных наиболее актуальных на данном этапе потребностей, а также обдуманное принятие решения.

Иногда очень трудно дать определение успеху. Со стороны может показаться, что человек не сделал ничего значительного, хотя субъективно это является для него большим успехом. Так как в гуманистическом подходе внутренний мир человека играет большую роль, можно сказать, что любой осознанный успех человека во внутреннем плане в полной мере является успехом личности.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно заключить, что, согласно гуманистическому подходу, "успех личности" определяется как, во-первых, достижение самоактуализации и раскрытие потенциала человека, во-вторых, как осознанные решения на пути к удовлетворению своих актуальных потребностей, которые могут быть особенно важны для внутреннего мира индивида.

Глава 2. Успех личности в экзистенциальном подходе

Основателями данного подхода являются Виктор Франкл[10,11], Ролло Мэй[8], Людвиг Бинсвангер[12].

Понятие "экзистенция", которое в переводе с латинского обозначает "существование", используется как уникальная и неповторимая человеческая жизнь. Гуманистическая психология имеет много общего с экзистенциальной, так как появилась позже. Некоторые из принципов были заимствованы представителями гуманистической психологии из экзистенциального подхода.

Экзистенциальная психология базируется на следующих принципах. В первую очередь, психотерапия строится не на теории, а на человеческих взаимоотношениях. Этот принцип также характерен и для гуманистической психологии. Он основан на восприятии каждого клиента как отдельной уникальной и неповторимой личности. Во-вторых, создается уникальная терапия для каждого клиента, так как каждый жизненный опыт индивидуален. В третьих, терапевт полностью открыт перед клиентом и готов признавать собственные ошибки. В четвертых, терапевт помогает клиенту открыться окружающему миру и перестать удерживать свое внимание на себе и своих проблемах. Кроме того, терапевт также помогает взять клиенту ответственность за свою проблему и жизнь в целом в процессе терапии.

Одной из ключевых фигур в становлении экзистенциальной терапии является Виктор Франкл. Его жизнь складывалась тяжелым образом, что возможно и повлияло на возникновение идей о создании направления в области экзистенциальной психологии - логотерапии. Виктор Франкл смог выжить в концентрационном лагере, несмотря на трудности существования там. Одной из причин этого, как пишет сам Франкл в своей книге "Психолог в концлагере", было его желание выжить, чтобы он смог вернуться в свой город и преподавать лекции[10]. Это было его смыслом жизни. Когда он выжил, то создал направление логотерапии, основной задачей которого является поиск личностных смыслов человека.

Согласно экзистенциальному направлению, человек в своей жизни сталкивается с одним из четырех экзистенциальных явлений: смертью, свободой, изоляцией, бессмысленностью.

Клиент и терапевт совместно решают следующие задачи. Они стараются осознать, с какой из четырех сущностей связана данная проблема; клиент принимает ответственность за свою жизнь, проблемы и свое решение. Вместе с терапевтом он ищет смысл своего существования, а также смысл отдельных событий из своей жизни.

Смысл клиент может найти в четырех возможных сферах своей жизни: в семье, творчестве, карьере или личной жизни.

В качестве примера техники, которую использует терапевт, можно привести метод парадоксальной интенции. Когда человек боится чего-то сделать, терапевт дает ему разрешение сделать данное действие "наоборот". Как правило, клиент в начале пугается так сделать; однако когда все-таки решается, то часто замечает, что оно не несло за собой таких ужасных последствий, о которых он предполагал ранее. Также терапевт может прибегать к самораскрытию на основе собственного опыта в целях помощи клиенту.

На основе изученного материала можно заключить, что экзистенциальный подход имеет немало общего с гуманистическим. Касательно же вопроса об "успехе личности" в данном подходе можно отметить следующее.

Во-первых, успешной личностью здесь может называться человек, который осознал свой личностный смысл и стремится к реализации его в жизни. Порой этот смысл может выходить за рамки обыденности. Он может формулироваться как помощь другим людям. Данный смысл черпается из четырех основных сфер жизни человека. Во-вторых, "успешная личность" - это личность, которая осознала свои смыслы и взяла ответственность за свою жизнь и свои проблемы. Порой люди охотно перекидывают ответственность на внешние обстоятельства. Да, такая ситуация возможна, однако всегда остается тот процент действий в жизни, пускай и небольшой, который возможно проконтролировать, и, тем самым, изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Таким образом, "успех личности" в данном направлении может пониматься как способность индивида найти смысл в одной из важных сфер жизни и принять ответственность за свои действия.

Глава 3. Успех личности в субъектном подходе

Субъектный подход представляют отечественные психологи К.А. Абульханова-Славская[1], Б.Г. Ананьев[2], Л.И. Анциферова[3], Л.И. Божович, А.В. Брушлинский, В.С. Мухина, В.Ф. Петренко, В.А. Петровский.

Основной задачей данного подхода является изучения человека как субъекта, а не объекта. Стоит признаться, что основа данного подхода в некотором смысле совпадает с базовыми принципами гуманистической и экзистенциальной психологией, о которых было сказано выше.

В данном направлении объектом изучения является внутренний мир человека, его внутренняя организация. Психологам важно понять как развивается человек, как он смотрит на мир и как видит его.

Личность в данном подходе не сводится к совокупности факторов. Человек понимается как особая личность со своим собственным внутренним миром. Индивид сам принимает осознанные решения в ходе своей жизни.

Согласно Анциферовой, основная задача в данном подходе - выявить основные механизмы работы внутреннего мира человека. Эти механизмы могут как приносить ему благополучное существование и комфорт, так и дискомфорт и проблемы[3].

Если рассматривать личность в контексте всей жизни, то можно заметить, что она, как правило, не стоит на месте. Человек непрерывно развивается, он не является чем-то статичным. Безусловно, отдельные индивиды, возможно, развиваются не так стремительно, как другие, однако все равно происходит процесс некоторых изменений. В этом представители данного подхода как раз отмечают недостатки объективных методик, которые рассматривают человека как статичный объект.

В качестве основного метода изучения предлагаются психосемантические методы, которые позволяют изучать индивида не как объект, а как динамически развивающегося субъекта.

Данные методы обладают следующими характеристиками. Во-первых, они не требуют от испытуемых жесткой инструкции. Во-вторых, они позволяют выявить роль отношения субъекта к окружающему миру. В качестве примера, эти методы могут использоваться для выявления глубинного отношения субъекта к своей работе или к жизни в целом.

Проанализировав субъектный подход, можно сделать следующие выводы. Прежде всего, это изучение субъекта как живой развивающейся личности с индивидуальным внутренним миром. Для изучения личности используются психосемантические методы.

Стоит рассмотреть вопрос об "успехе личности". Исходя из описания данного подхода можно предположить, что "успех личности" может пониматься как способность осознать особенности своего внутреннего мира и принять обдуманное решение. Также успехом в данном случае может быть осмысление своей жизни в целом, причем как в контексте внешнего мира, так и исключительно внутреннего.

Таким образом, понимание "успеха личности", в целом, очень тесно пересекается с пониманием, представленным в гуманистическом и экзистенциальном подходах.

Глава 4. Успех личности в транзактном анализе

Последним подходом, который будет рассмотрен в данной работе, является транзактный анализ. Его основателем является Эрик Берн[4,5].

Данный подход является особой моделью описания человека. Отправной точкой для транзактного анализа является психоанализ. Согласно данной теории, человек в различного рода ситуациях проявляет себя в одном из возможных эго-состояний. Это может быть состояние Родителя, Взрослого или Ребенка. Данные состояния весьма различны. В состоянии Родителя индивид проявляет установки родителей, заложенные еще в детстве. Например, он может быть критичным по отношению к другим людям, его поведение может иметь назидательный характер. В состоянии Ребенка он проявляет побуждения, вызываемые естественным образом, которые так характерны для детей. Это может быть архаичное поведение маленького мальчика или девочки, которая увидела на полке магазина леденец и изо всех сил просит маму купить его. Кроме сказанного, данное эго-состояние отвечает за творческое проявления личности. В состоянии Взрослого человек объективно оценивает ситуацию и принимает наиболее конструктивные решения.

В данном подходе нет задачи направить человека на то, чтобы он во всех ситуациях проявлял себя в состоянии взрослого. В данном случае успех понимается как сбалансированное управление вышеуказанными состояниями в различных ситуациях.

В целом, транзактный анализ направлен на то, чтобы человек мог принимать обоснованные решения в своей жизни, эффективно думать, открыто выражать свои чувства.

Кроме того, что было указано выше, стоит упомянуть еще несколько важных аспектов теории транзактного анализа. Это транзакции и жизненные сценарии.

Транзакцией называется единица общения, состоящая из стимула и реакции. Например, один человек поздоровался с другим, а второй ответил первому на приветствие кивком головы. Так произошла транзакция. Различного рода транзакции могут быть поделены на три типа: параллельные, пересекающиеся, скрытые. Параллельные происходят в случае, когда оба собеседника находятся в одинаковых эго-состояниях. Пересекающиеся - когда в разных. Скрытые имеют место быть в случае, когда человек говорит одни слова, а подразумевает под ними совершенно иной смысл. Транзакции играют важную роль в транзактном анализе.

Сценариями называются планы жизни, установленные в раннем детстве. Они могут быть установлены родителями или обществом. Несмотря на это, человек сознательно может контролировать и изменять существующие собственные сценарии. Кроме сценариев существуют еще контрсценарии и антисценарии. Под первыми понимаются действия, направленные на избавления от сценариев, в то время как под вторыми - сценарии, которые сформированы наоборот.

Сценарии играют важную роль в теории транзактного анализа.

Как уже было подмечено выше, одной из основных задач данного подхода является осознание человеком своей жизни, своих жизненных сценариев, а также ролей, в которых он находится в различных ситуациях. Очень важно разобраться в том, какой именно сценарий был "навязан" родителями или обществом, а также какие действия необходимо предпринять, чтобы избавиться от деструктивного сценария и начать жить продуктивной и счастливой жизнью. Кроме этого, очень важно научиться качественно использовать различные эго-состояния в различных жизненных ситуациях.

Таким образом, "успех личности" в данном подходе тесно связан с осознанием жизненного сценария, различных жизненных ситуаций и транзакций, характерных для каждого эго-состояния. Умелое управления данными аспектами жизни, как можно заключить из анализа этого подхода, приводит человека к успеху в жизни и ее счастливой и продуктивной организации.

Заключение

успех личность гуманистический

На основе анализа четырех подходов было выявлено, что "успех личности" может быть понимаем следующим образом: в гуманистическом подходе как достижение самоактуализации и осознанного удовлетворения своих потребностей; в экзистенциальном подходе как нахождение собственных смыслов жизни и принятие ответственности за свои действия; в субъектном подходе как осознание внутреннего мира и жизни индивида, а также принятие обдуманных решений в ходе жизни; в транзактном анализе как осознание жизненного сценария, эго-состояний, транзакций, нахождение выхода из негативного сценария, умелое управление различными эго-состояниями.

Таким образом, можно выявить то общее, что характерно для перечисленных подходов. Это осознание индивидом своей жизни и ее конкретных аспектов. Как можно заметить, акцент на аспекты в перечисленных подходах разный. В гуманистическом подходе это потребности, в экзистенциальном - смыслы и ответственность, в субъектном - взаимодействие внутреннего и внешнего миров человека, в транзактном анализе - жизненные сценарии, эго-состояния.

Процесс осознания представляет собой непрерывное развитие. А выбор средств или подходов для этого остается за самим клиентом.

Список литературы

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегии жизни. М.: Мысль, 1991.

. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2010.

. Анциферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: Переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. - 1994. - №1.

. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих отношений. Люди, которые играют в игры: Что вы говорите после того, как сказали «Здравствуйте»? / Пер. с англ. под ред. Н.Бурыгиной, Р.Кучкаровой. - М.: ЭКСМО-Пресс, 2001г. - 640с.

. Берн Э. Транзактный анализ и психотерапия. СПб. 1992

. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. М.: МГУ, 1982. С. 108-117.

. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. - 672 с.

. Мэй Р. Любовь и воля. - М.: Рефл-бук; К.: Ваклер, 1997.

. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. 320 с.

. Франкл В. Сказать жизни «Да»: психолог в концлагере. М.: Смысл, 2004.

. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990.

. Binswanger L. Being-in-world: Selected Papers of L.Binswanger. -N.Y.-1963.

. Rogers, C. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. In (ed.) S. Koch, Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw Hill.

. Rogers, C. R. (1961). On Becoming a Person-A Psychotherapists View of Psychotherapy.