

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО ВГУ)

Факультет философии и психологии
Кафедра общей и социальной психологии

Контрольная работа
по дисциплине: «Современные теории и технологии развития личности»
на тему: «К. Роджерс о природе человека. Потребность в позитивном внимании»

Выполнил: магистрант
Информационные системы и технологии, Факультет
компьютерных наук

(название кафедры, факультета)
Бородин Андрей Олегович

(Ф.И.О. полностью)

Проверил: _____
преподаватель,
канд. психол. наук В.Э.Третьякова

Введение

Карл Роджерс (1902-1987) был выдающимся американским психологом и одним из основателей гуманистической психологии. Его работы оказали глубокое влияние на психологию, и его идеи до сих пор оказывают влияние на практику психотерапии и консультирования.

Роджерс предложил радикально новый подход к психологии и психотерапии, отходя от традиционных психоаналитических и поведенческих моделей и сосредотачиваясь на субъективном опыте индивидуума. Он подчеркивал значимость самовосприятия и внутренних ресурсов человека для роста и изменений, вместо того чтобы сосредоточиться на диагностировании и лечении патологий.

Одной из ключевых идей в работе Роджерса было понятие "самоактуализации", которое он определил как внутренний процесс, в ходе которого индивид помогает себе реализовать свой потенциал и стремиться к личностному росту. Роджерс утверждал, что этот процесс естественен для всех людей и может быть поддержан или подавлен в зависимости от окружающей среды и отношения других людей.

Роджерс также разработал концепцию "клиентоцентрированной терапии", в которой терапевт предоставляет клиенту безусловное позитивное отношение, эмпатию и искренность. Это позволяет клиенту чувствовать себя в безопасности для исследования своих чувств и принятия себя.

Однако Роджерс не ограничивал свои идеи только терапевтической средой. Он также применил свои принципы к образованию, бизнесу и международным отношениям, подчеркивая важность позитивного взаимодействия и принятия во всех областях жизни.

1 Природа человека согласно Роджерсу

Вопрос о природе человека был центральным в работе Роджерса. По сути, он был оптимистичным в своем видении человеческой природы. Роджерс считал, что люди обладают врожденным стремлением к самоактуализации, процессу непрерывного роста и развития, что они стремятся быть лучшими версиями себя.

Он утверждал, что, при правильных условиях, люди могут и будут развиваться в положительном направлении. Вместо того чтобы видеть людей как существ, управляемых исключительно биологическими импульсами или социальными условиями, как это было в традиционных психоаналитических и поведенческих моделях, Роджерс видел людей как активных участников своего собственного развития.

В основе теории личности, предложенной Роджерсом, лежит понятие "Я", или "самости". По его мнению, у каждого человека есть "реальное Я" – то, кем он является на самом деле, и "идеальное Я" – то, кем он хотел бы быть. Чем ближе "реальное Я" к "идеальному Я", тем больше у человека чувство гармонии и удовлетворения от жизни.

"Я" формируется под влиянием внешнего мира, особенно значимых других людей, таких как родители, учителя и сверстники. Они оказывают влияние на формирование "Я" через процесс "условного положительного отношения", когда любовь и принятие зависят от выполнения определенных условий.

Это влияние может привести к тому, что человек будет стремиться удовлетворять эти условия, даже если они противоречат его внутренним желаниям и потребностям. Это может привести к формированию "ложного Я" и к внутреннему конфликту между "реальным Я" и "идеальным Я".

"Я" также формируется под влиянием внутреннего мира человека, включая его уникальные переживания, чувства и восприятия. Роджерс

утверждал, что важно принимать эти внутренние переживания без оценки и суда, чтобы уважать и поддерживать индивидуальность человека.

По мнению Роджерса, для здорового функционирования "Я" важно, чтобы человек мог свободно и честно выражать свои мысли и чувства, а также чтобы он мог принимать положительное внимание от других без страха отвержения или критики.

2 Потребность в позитивном внимании

Понятие позитивного внимания, или "безусловного позитивного отношения", как называл его Роджерс, было ключевым в его понимании развития и благополучия человека. Он утверждал, что для успешного развития и самоактуализации необходимо, чтобы человеку было оказано позитивное внимание, в частности, безусловное принятие, эмпатия и искренность.

Безусловное позитивное отношение означает принятие и уважение к человеку, независимо от его действий или поведения. Это общее позитивное отношение к личности человека, которое не меняется в зависимости от его действий. Роджерс утверждал, что это создает безопасную среду, в которой люди могут исследовать свои чувства и поведение без страха отклонения или осуждения.

Эмпатия, согласно Роджерсу, означает способность понять и поделиться чувствами другого человека. Это понятие включает в себя способность видеть мир глазами другого человека и понимать его уникальный внутренний опыт. Эмпатия помогает людям чувствовать себя понятыми и принятыми, что, по мнению Роджерса, способствует их психологическому росту и развитию.

Искренность, или присутствие терапевта, означает, что терапевт является подлинным в своем отношении к клиенту, а не притворяется или играет роль. Это помогает создать атмосферу доверия и уважения, которая может способствовать открытости и исследованию.

В контексте теории Роджерса, позитивное внимание играет ключевую роль в развитии человека. Это относится к процессу, когда человек получает

положительные отклики от окружающих, подтверждающие его ценность и достоинства. По мнению Роджерса, такое внимание стимулирует рост и развитие личности.

Однако Роджерс отмечает, что не все формы позитивного внимания одинаково полезны. Он различает "условное" и "безусловное" позитивное внимание. Условное позитивное внимание предполагает, что человек получает признание и принятие только при соблюдении определенных условий или норм. Например, родители могут одобрять ребенка только когда он получает хорошие оценки в школе. Это может привести к развитию "ложного Я", когда человек старается соответствовать внешним ожиданиям вместо того, чтобы быть верным своему "реальному Я".

С другой стороны, "безусловное" позитивное внимание означает, что человек принимается таким, какой он есть, без каких-либо условий или ожиданий. Роджерс утверждал, что это способствует развитию "реального Я" и позволяет человеку расти и развиваться в соответствии с его внутренними потребностями и ценностями.

Как мы можем удовлетворить потребность в позитивном внимании? Один из способов — это быть внимательными к другим людям и проявлять интерес и заботу о них. Когда мы показываем genuine (искреннее) внимание к кому-то, слушаем их, задаем вопросы и проявляем поддержку, мы укрепляем связь с этим человеком и создаем положительное взаимодействие. Признание и ценность, которые мы даем другим, помогают им чувствовать себя важными и любимыми.

Кроме того, мы можем также удовлетворить потребность в позитивном внимании через самопризнание и самолюбование. Эти понятия включают в себя осознание и признание своих достижений, качеств и усилий. Мы можем ценить себя и говорить себе добрые слова, признавая свои усилия и успехи. Это помогает нам развивать позитивное отношение к себе и укреплять наше самоуважение.

Практика глубокой эмпатии также может быть полезной для удовлетворения потребности в позитивном внимании. Когда мы понимаем и чувствуем эмоции и потребности других людей, мы можем проявлять поддержку и сострадание к ним. Это помогает нам укреплять взаимоотношения и создавать атмосферу взаимопонимания и уважения.

Однако важно помнить, что удовлетворение потребности в позитивном внимании не означает зависимости от внешнего мнения или постоянной потребности во внимании. Вместо этого, мы можем развивать внутренние источники позитивного внимания, такие как самоприятие, самолюбование и уважение к себе. Это позволяет нам быть независимыми от внешней оценки и наслаждаться своей собственной внутренней ценностью и удовлетворением.

Потребность в позитивном внимании является важным аспектом природы человека. Мы стремимся быть признанными, ценными и принятыми. Удовлетворение этой потребности способствует нашему личному благополучию, качеству межличностных отношений и нашему росту и развитию. Мы можем удовлетворить эту потребность через внешние источники, такие как признание и поддержка от других людей, а также через внутренние стратегии, такие как самоприятие, самолюбование и развитие эмоциональной интеллектности.

Существует несколько способов, которые могут помочь удовлетворить потребность в позитивном внимании. Вот некоторые из них:

1. Практика активного слушания. Нужно быть внимательными к другим людям, проявлять интерес к их историям и мнениям. Слушать их с полным вниманием, без прерываний или суждений. Задавать вопросы и выражать понимание и поддержку.
2. Выражать признательность. Благодарность – мощный способ показать позитивное внимание. Нужно выражать свою благодарность другим людям за их поддержку, помощь и доброту. Также, необходимо практиковать благодарность к себе, признавая и ценя свои достижения и усилия.

3. Показывать заботу и поддержку. Нужно быть внимательными и заботливыми к другим людям, а также поддерживать их в трудные моменты, выражайте слова поддержки и поощрения. Маленькие акты доброты могут иметь большое значение для других людей.
4. Практика самопринятия и самолюбви. Осознавайте свои достижения, качества и усилия. Говорите себе добрые слова и признавайте свою ценность и уникальность. Уделяйте время уходу за собой и заботе о своих эмоциональных и физических потребностях.
5. Развивайте эмоциональную интеллектность. Обратите внимание на свои эмоции и научитесь управлять ими. Развивайте способность понимать и чувствовать эмоции других людей, практикуйте эмпатию и стремитесь к глубокому пониманию взаимодействия с другими людьми.
6. Устанавливайте границы. Важно устанавливать границы в отношениях с другими людьми. Не бойтесь говорить "нет", если вы чувствуете, что вам необходимо время и пространство для себя. Уделяйте внимание своим личным границам и соблюдайте их.
7. Развивайте положительное окружение. Окружите себя позитивными и поддерживающими людьми. Общайтесь с теми, кто вас вдохновляет и приносит радость. Избегайте отрицательных и токсичных отношений, которые могут нанести ущерб вашей самооценке и благополучию.

Важно отметить, что каждый человек уникален, и то, что работает для одного, может не сработать для другого. Поэтому важно находить те стратегии, которые лучше всего соответствуют вашим индивидуальным потребностям и предпочтениям.

3 Роджерс и концепция 'положительного отношения к себе'

Карл Роджерс утверждал, что для здорового психологического развития человека необходимо иметь положительное отношение к себе. Это означает признание и принятие своих уникальных качеств, потребностей и желаний.

Важным аспектом этого является способность человека признавать и принимать свои чувства и эмоции без страха критики или осуждения.

Положительное отношение к себе также включает в себя способность человека уважать себя и свои потребности. Это означает, что человек способен установить здоровые границы, защищать свои права и заботиться о своем благополучии.

По мнению Роджерса, человек с положительным отношением к себе способен жить в соответствии со своим "реальным Я" и выражать свои истинные чувства и желания. Он также способен принимать позитивное внимание от других без страха отвержения или критики.

Роджерс утверждал, что для развития положительного отношения к себе необходимо иметь опыт "безусловного положительного отношения". Это означает, что человек принимается и ценится таким, какой он есть, без необходимости соответствовать каким-либо внешним стандартам или ожиданиям.

4 Природа позитивного внимания и его влияние на человеческое развитие

Роджерс считал, что позитивное внимание играет жизненно важную роль в развитии и поддержании здорового самовосприятия и психологического благополучия. По его мнению, когда индивидууму оказывается позитивное внимание, он воспринимает себя как ценное и достойное существо, что способствует развитию здорового самоуважения и самопринятия.

Такое позитивное внимание особенно важно в раннем детстве. Роджерс считал, что дети, которым оказывается безусловное позитивное отношение со стороны важных в их жизни людей, таких как родители, более вероятно разовьют здоровое самовосприятие и уверенность в себе. Они также могут быть более способными к самоактуализации, так как они не столкнутся с препятствиями в виде негативного самовосприятия или страха отклонения.

Однако Роджерс также отмечал, что многие люди испытывают недостаток позитивного внимания в своей жизни. Это может привести к развитию условного положительного отношения к себе, когда они начинают воспринимать себя как ценное существо только тогда, когда они ведут себя определенным образом или достигают определенных целей. Это может привести к стрессу, тревоге и низкому самоуважению.

В этом контексте, терапия Роджерса направлена на предоставление клиенту безусловного позитивного отношения, которое может помочь ему развить более здоровое и положительное отношение к себе.

5 Применение теории позитивного внимания в психотерапии и в повседневной жизни

В своей работе Роджерс акцентировал внимание на важности применения принципов позитивного внимания в психотерапии. Он считал, что терапевт должен проявлять к клиенту безусловное позитивное отношение, эмпатию и искренность. Это создает пространство, в котором клиент может чувствовать себя свободно и безопасно, чтобы исследовать свои чувства, мысли и поведение.

Роджерс полагал, что принципы позитивного внимания могут быть также применены в повседневной жизни, чтобы улучшить межличностные отношения и способствовать личностному росту и развитию. Это может включать в себя проявление безусловного позитивного отношения, эмпатии и искренности в отношениях с другими, а также самоотражение и самопринятие.

Потребность в позитивном внимании проявляется на различных уровнях и в разных сферах жизни. В семейной среде дети нуждаются в позитивном внимании со стороны родителей и близких родственников. Это выражается в проявлении интереса к их делам, похвале и поддержке их достижений. Позитивное внимание родителей способствует развитию уверенности и самооценки у детей, а также формированию здоровых эмоциональных связей.

В школьной среде потребность в позитивном внимании проявляется в отношениях между учителями и учениками. Когда учитель выражает признание и поддержку ученику, это создает благоприятную образовательную среду, стимулирующую его развитие и успехи. Ученик, получая позитивное внимание со стороны учителя, почувствует себя важным и станет более мотивированным для учебы и саморазвития.

Во взрослой жизни потребность в позитивном внимании сохраняется. В рабочей среде люди нуждаются в признании своих достижений и вклада, а также в поддержке и понимании со стороны коллег и руководства. Позитивное внимание в работе способствует повышению мотивации, трудовой эффективности и удовлетворенности работой.

Кроме того, потребность в позитивном внимании присутствует и в межличностных отношениях. В дружбе и романтических отношениях мы стремимся быть видимыми и принятыми нашими партнерами. Позитивное внимание, выражаемое через заботу, внимание к потребностям и эмоциональную поддержку, укрепляет связь между людьми и создает гармоничные отношения.

Также принципы позитивного внимания могут быть использованы в образовательных учреждениях, рабочих местах и других социальных контекстах, чтобы создать поддерживающую и стимулирующую среду, которая способствует личностному росту и развитию.

6 Критический анализ теории Роджерса

Несмотря на широкое признание и применение теории Роджерса, она не обошлась без критики. Одной из основных претензий было то, что она слишком оптимистична в отношении человеческой природы и способности к самоактуализации. Критики утверждают, что не все люди стремятся к самоактуализации, и некоторые могут оказаться неспособными или не желающими вести себя конструктивно.

Также критики указывают на то, что теория Роджерса может быть слишком индивидуалистической, упуская из виду социальные и культурные факторы, которые могут влиять на развитие и поведение человека. В то время как Роджерс акцентировал внимание на внутреннем мире индивидуума, он мог недооценить влияние внешнего мира.

Наконец, некоторые критики замечают, что идея позитивного внимания может быть нереалистичной в некоторых контекстах. Например, в случае тяжелых преступлений или злонамеренного поведения, безусловное позитивное отношение может не быть возможным или желательным.

Тем не менее, нельзя отрицать значимость вклада Роджерса в психологию. Его идеи о самоактуализации, самовосприятии и позитивном внимании оказали огромное влияние на область психотерапии и продолжают вдохновлять исследователей и практиков.

Заключение

Карл Роджерс, безусловно, оказал огромное влияние на психологию и психотерапию своими прогрессивными идеями о природе человека и важности позитивного внимания. Его теории продолжают формировать подходы к психотерапии и личностному развитию, и его идеи о безусловном позитивном отношении, эмпатии и искренности стали основополагающими в области психологического консультирования.

В то время как его идеи подвергались критике за их оптимистичный взгляд на человеческую природу и возможно недостаточное внимание к социальным и культурным влияниям, его вклад в понимание человеческой психологии и процесса терапии неоспорим.

В конечном итоге, Роджерс сформулировал важное напоминание для всех, кто работает с людьми: чтобы помочь людям измениться и расти, важно предоставить им безусловное позитивное отношение, эмпатию и искренность. Эти три компонента являются основой для создания поддерживающей и безопасной среды, в которой люди могут исследовать свои мысли и чувства и двигаться в направлении своей уникальной самоактуализации.

Список используемых источников

1. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст]: учебное пособие / пер. с англ. М. М. Исениной; общ. ред. и предисл. Е. И. Исениной. — М.: Прогресс, 1994. — 480 с.
2. Роджерс, К. Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory [Текст]: учебное пособие / К. Роджерс. — Лондон: Constable, 1951. — 592 с.
3. Роджерс, К. A way of being [Текст]: учебное пособие / К. Роджерс. — Бостон: Houghton Mifflin, 1980. — 395 с.
4. Брэzier, Д. Карл Роджерс и его последователи: психотерапия на пороге XXI века [Текст]: учебное пособие / Д. Брэzier, В. Грит, Л. Гермейн. — М.: Когито-центр, 2005. — 315 с.
5. Киршенбаум, Г. The life and work of Carl Rogers [Текст]: учебное пособие / Г. Киршенбаум. — PCCS Books, 2008. — 722 с.
6. Клиент-центрированная психотерапия: сайт. — URL: <http://carl-rogers.ru/about-ccp/client-centered-psychotherapy.html> (дата обращения: 14.05.2023). — Текст: электронный.
7. Некрылова, Н. В. Основные направления современной клиент-центрированной психотерапии / Н. В. Некрылова // Журнал Практического Психолога, Москва — 2012. — № 1 — С.81–102
8. Киршенбаум, Г. Carl Rogers: Dialogues. Conversations with Buber, Tillich, Skinner, Bateson, Polyani, May, and others. / Г. Киршенбаум, В. Хендерсон. — Бостон: Houghton Mifflin. — 1989. — 255 с.
9. Киршенбаум, Г. The Carl Rogers Reader. / Г. Киршенбаум, В. Хендерсон. — Бостон: Houghton Mifflin. — 1989. — 526 с.