

Гуманістична психологія

Гуманістична психологія – це наука напрямів у сучасній психології, що орієнтовані перш за все на вивчення смислових структур людини.

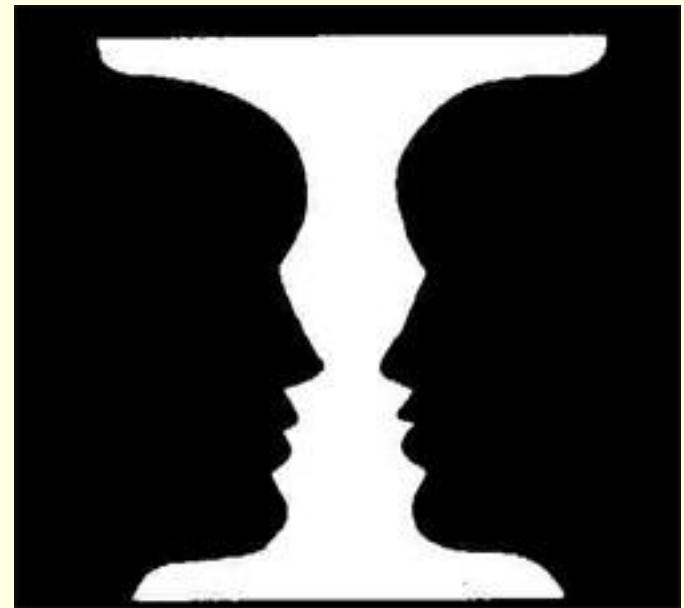
-
- Гуманістична психологія виникла на початку 60-тих років ХХ ст. в США, як антитеза біхевіоризму та психоаналізу. В 1961 році був заснований „Журнал гуманістичної психології” та створена Асоціація за гуманістичну психологію. В 1964 році відбулася конференція, що дала початок гуманістичній психології як окремому напрямку.

Лідерами виступали Г. Оллпорт, Г.А. Мюррей, Г. Мерфі,
Ш. Блер, К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей.

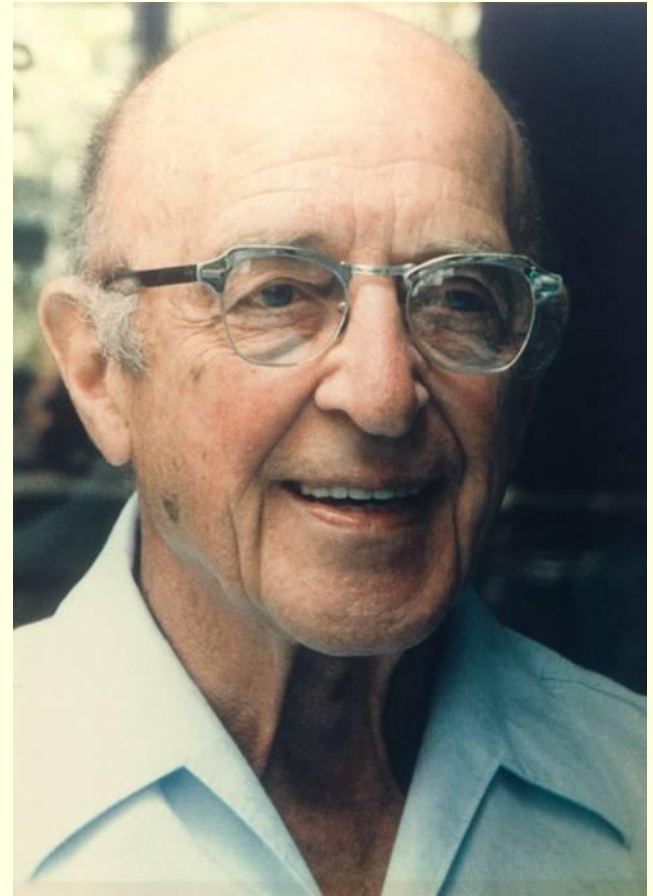


-
- Засновники гуманістичної психології мали за мету виправити викривлення біхевіоризму та психоаналізу в трактуванні людини і вибрати більш вірну життєву психологію, тобто більш корисну для життя. Предмет досліджень та головне завдання – розуміння здорової творчої особистості. Мета такої особистості – самоздійснення, самореалізація, самоактуалізація.

- Гуманістичні психологи вважають, що від природи у людині закладений початок любити один одного, розуміти, а суспільство руйнує ці почуття. Звертаються до таких здібностей людини: любов, творчість, ріст, задоволення базисних потреб, самоактуалізація, вищі цінності, буття.



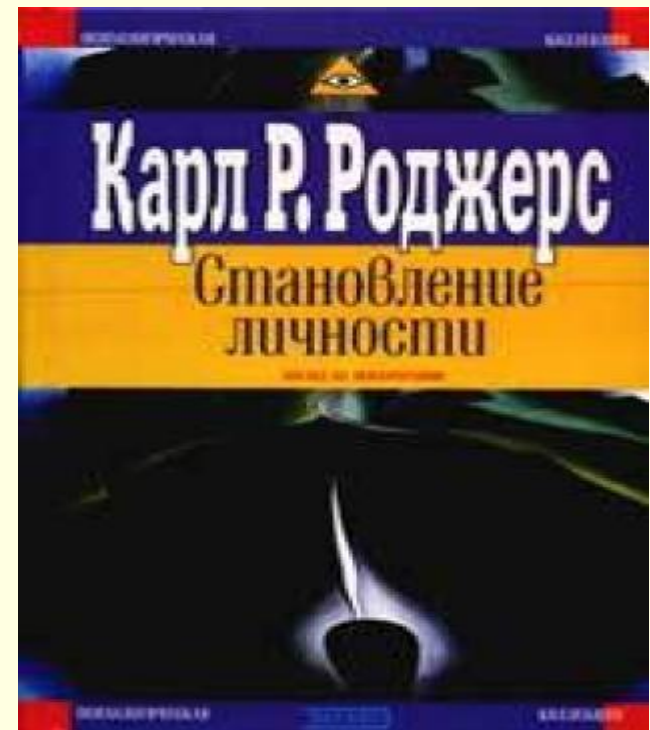
- Розвитку гуманістичної психології належить Карлу Роджерсу (1902-1987 рр.), який розробив теорію повноцінного функціонування творчої особистості та відповідну їй „клієнтцентровану терапію”



- Психолог, психотерапевт повинен повністю сконцентруватися на клієнтові, повинне «йти за ним», приймати і відображати всі почуття клієнта, повинен дуже тонко емоційно розрізняти почуття клієнта, бути емпатійним.



- Роджерс розробив принцип „тут і тепер” – психолог приймає, розуміє, любить клієнта і показує йому це. Таке ставлення психолога задовольняє прагнення клієнта бути зрозумілим, коханим



-
- Наталі Роджерс розробила експресивну арт-терапію – клієнт сам дає відповідь на свої питання після аналізу своїх малюнків, який сам же клієнт проводить.

Основні принципи гуманістичної психології:

- 1. Хоча людське буття має межу, людина завжди володіє свободою і необхідною для неї незалежністю.
- 2. Найбільш важливим джерелом інформації є екзистенціальний стан людини, її суб'єктивний психічний досвід, доступний їй через її усвідомлення ситуації «тут і тепер».
- 3. Людська природа визначається не тим, що робить людина, а тим, як вона усвідомлює своє буття; її природа ніколи не може бути визначена повністю, вона завжди прагне до безперервного розвитку, до повної реалізації можливостей людини.
- 4. Людина єдина і цілісна. Ця цілісність «Я» створює унікальний характер переживань кожної людини. У людині неможливо розділити органічне і психічне, усвідомлюване і неусвідомлюване, почуття і думку.
- 5. Свідомість людини не може бути зведеною ні до її основних потреб і захистів (як у психоаналізі), ні до поведінкових феноменів (як у біхевіоризмі).

Етичні постулати гуманістичної теорії:

- 1. У житті людина несе відповідальність за свої вчинки.
- 2. Людські відносини повинні будуватися на визнанні внутрішнього суб'єктивного світу один одного і визнанні того факту, що кожна людина – творець свого життя.
- 3. Кожна людина живе лише «тут і тепер» і саме вона суттєва для буття.

Згідно Маслоу, людські мотиви є природженими і можуть бути систематизовані у вигляді висхідної ієрархії:

- 1) основні фізіологічні потреби;
- 2) потреба в безпеці;
- 3) потреба в любові і приналежності;
- 4) потреба в самоповазі;
- 5) потреба в самоактуалізації особистості.



-
- Гуманістична думка здійснила великий вплив на розвиток психотерапії та теорії особистості, групової психотерапії, на організацію управління та освіти, систему консультування. Зараз гуманістична психологія є лише фоном для інших напрямків, а окремо не існує.

Дякую за увагу!