

Экзистенциальная психология

Подготовили: Юренко Ульяна;
Филлинович

Екатерина;

Титович Виктория;

Группа: 620719

Заочное отделение.

1. Определение

2. История возникновения

3. Психология в лицах

4. Истоки

5. Основные идеи экзистенциального подхода в психологии.

6. Основные положения гуманистической и экзистенциальной психологии

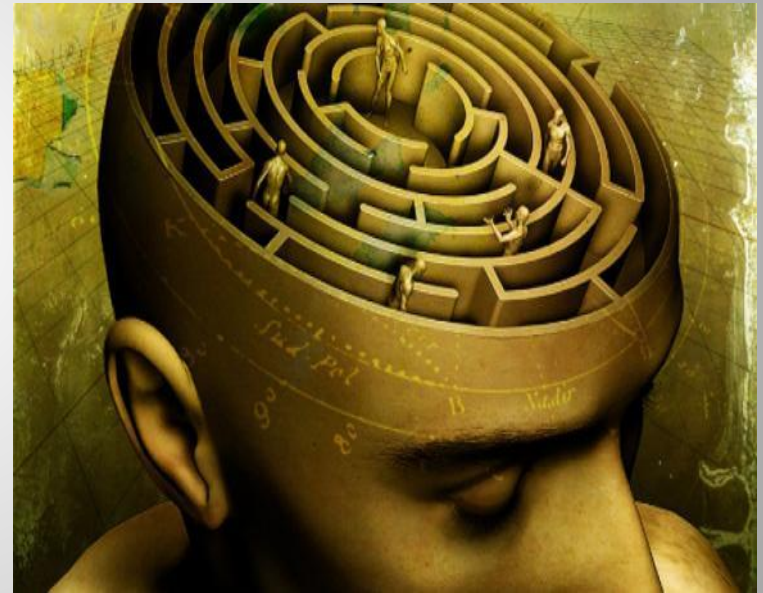
7. Книга Ирвина Ялома «Экзистенциальная психология»

8. Преимущества экзистенциального

Определение

- Исторически **экзистенциальная психология** берет свое начало от экзистенциальной философии. Экзистенциализм (фр. **existentialisme** от лат. **exsistentia** – существование);

Философия существования – направление в философии XX в., рассматривающее человека как уникальное духовное существо, способное к выбору собственной судьбы.



История ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- Многие историки и психологи уверены, что тяжелые времена, кризисы, войны и духовные переживания в эти времена и отложили серьезный отпечаток на экзистенциальную психологию.
- Многие отцы основатели данного подхода начали работу над своими трудами, находясь в лагерях, под стражей, переживая личные трагедии. Поскольку XX век был наполнен подобными событиями, то можно смело сказать, что экзистенциальная психология стала явным отражением человеческого настроения в те времена.

История

ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- Поначалу эта психология начала появляться в Европе, где и получила наибольшее распространение. По окончании Второй мировой войны экзистенциальная психология смело занимает свою нишу и в Соединенных штатах. Тем более что по миру проходит яркая волна популярного направления экзистенциальной философии, на основе которого и построена экзистенциальная психотерапия.

Психология в лицах

- Начать следует, конечно же, с Сёрена Кьеркегора. Датский философ, который получил теологическое образование, написал бесконечное количество работ по философии и религии, впервые заговорил о первичности индивидуальности, выстроил новое отношение к человеческим действиям и



Психология в лицах

- Основные представители –



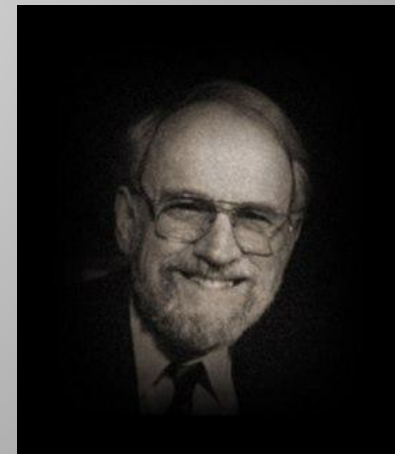
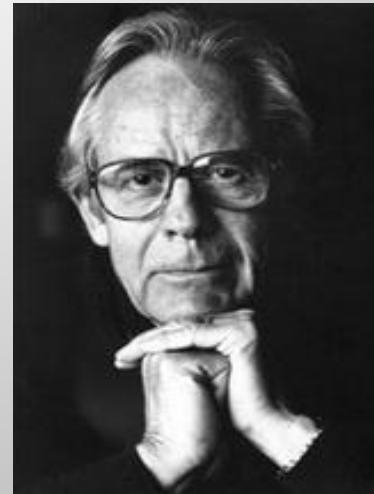
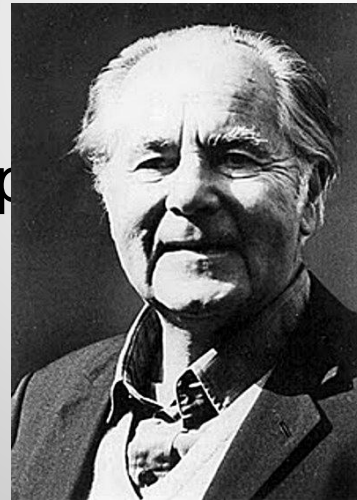
1. Виктор Франкл

2. Людвиг Бинсвангер

3. Медард Босс

4. Ролло Мэй

5. Джеймс Бьюдженталь.



Истоки

- Экзистенциальная психология тесно вплетена своими принципами в философию экзистенциализма.

Их сложно разделить, поскольку философ Жан Поль Сартр стал первым экзистенциальным психологом, создав свой экзистенциальный психоанализ.



Основные идеи экзистенциального подхода в психологии

- Экзистенциально-гуманистическая психология опирается на ключевые аспекты:
 - сознание и самосознание
 - свобода;
 - ответственность;
 - поиск смысла;
 - выбор;
 - осознание смерти.



Экзистенциальная психология, ее идеи и принципы взяты из экзистенциальной философии, являющейся «праматерью»:

- свободная воля человека помогает ему находится в постоянном развитии;
- познание своего внутреннего мира – ведущая потребность личности;
- осознание своей смертности и принятие этого факта – мощный ресурс для раскрытия творческой составляющей личности;
- экзистенциальная тревога становится тем пусковым механизмом для поиска собственного уникального смысла в кажущемся бессмысленном существовании.

Основные положения гуманистической и

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОЙ ПСИХОЛОГИИ

- открытость личности человека миру, переживание себя в этом мире и ощущение мира в себе – главная психологическая реальность;
- природа человека такова, что он постоянно нуждается в самораскрытии и непрерывном развитии своих потенций;
- человек обладает свободой, волей и возможностью выбора в рамках своих ценностей;
- личность – это творческая, активная сущность;
- жизнь отдельно взятого человека должна рассматриваться как единый процесс становления и бытия.



- Экзистенциальная психология помогает найти ответы на такие вопросы, как в чем смысл жизни, кто я и зачем я живу, что такое смерть, ценность своего существования, вопрос ответственности и взаимодействия с другими людьми.



- Здесь вне зависимости от других, от их реакций, оценок важен сам человек, который может достичь счастья благодаря самому себе. Развитие человека не зависит от его окружения, от его прошлого.



- Для того чтобы больше погрузиться в экзистенциальную психологию, глубже понять суть, разобраться со всеми понятиями предлагаем вашему вниманию замечательную книгу Ирвина Ялома «Экзистенциальная психотерапия».



- Каждому времени требуется своя психотерапия. Классический вопрос - "В чем смысл жизни" - обычно ставит современного человека в тупик. А когда поиски смысла становятся самоцелью, заканчиваются они подчас тупиковыми жизненными ситуациями: депрессиями, страхами, одиночеством, зависимостями, навязчивыми мыслями и действиями, опустошенностью и переживанием утрат и конечности существования. Помочь справиться с подобными циклическими проблемами и призвана экзистенциальная психотерапия, целостный подход к которой - от теоретической структуры до технических приемов - и рассматривает в своей книге известный американский психотерапевт с огромным стажем Ирвин Д. Ялом. Главной особенностью экзистенциальной психотерапии является ее направленность на человека как бытие-в-мире, т. е. на его жизнь, а не на личность как изолированную психическую целостность. Простыми и ясными словами автор помогает по-новому взглянуть на собственное существование в этом мире, самому определить свой смысл жизни. По версии Ирвина Ялома, основными вопросами человеческого бытия являются: смерть, свобода, изоляция и бессмысленность. В основе проблемы - экзистенциальный динамический конфликт, порождаемый конфронтацией личности с любым из этих жизненных фактов. Упор делается не на смысл жизни как таковой, и даже не поиск его, а на лечение отсутствия смысла в определенный период жизни.

Экзистенциального мировоззрения

- Экзистенциальное мировоззрение дает ресурсы, для того чтобы жить максимально удовлетворительным способом. Она открывает новое измерение жизни, которое связано с развитием, с контролем над жизнью. Экзистенциальная психология — это психология взрослого, который сам за себя отвечает и находит решение проблем, в отличие от импульсивного и недалекновидного ребенка, поэтому она представляет собой альтернативу широко распространенному сейчас во всем мире инфантилизму.
- Инфантилизм во многом поддерживается массовой культурой и приводит к тому, что огромное количество людей вообще не хочет задумываться о смысле, о перспективе, об отношениях с другими людьми. В «золотом миллиарде» сформировались благоприятные для людей условия: не нужно беспокоиться и думать о сложностях. Эти условия благоприятны для расслабления и неблагоприятны для развития: люди гонят от себя мысли о том, как устроен мир, и пребывают в инфантильном состоянии, в котором им достаточно комфортно, пока обстоятельства не изменились к худшему.
- Экзистенциальная психология раскрывает альтернативу инфантилизму, в которой человек сам себе хозяин и самостоятельно решает вопросы о том, как жить, не ориентируясь на внешние источники и внутренние импульсы, но используя ресурсы своего зрелого сознания и признавая неопределенность и непредсказуемость будущего.
- Именно в движении к экзистенциальному измерению мы реализуем свой потенциал. Наши человеческие возможности даже в благоприятных условиях востребуются и реализуются часто в очень незначительной степени. Экзистенциальная психология позволяет обнаружить нетривиальные возможности тем, кого интересует не просто выживание и адаптация к тому, что есть, а развитие и усложнение. Они именно в экзистенциальном взгляде на мир обнаруживают то, что им созвучно.