Название учебного заведения

Реферат по учебной дисциплине «Психология»

на тему: «Гуманистическая психология»

Выполнил: Ф.И.О.

Проверил: Ф.И.О.

2016.

**План**

1. Введение ………………………………………………………………………………2

2. Главные идеологи гуманистической психологии: А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др ……………………………….……………………………………………..3-5 3. Основное отличие гуманистической психологии от глубинной психологии …. ………………………………………………………………………….…………………..6-7

4. Психотерапевтическая практика, как основная область применения гуманистической психологии ………….………………………………...………...........8

5. Проблемы, связанные с реализацией основных идей гуманистической психологии в наше время..…………………………………………………………...9-10

6. Заключение ……………………………………………………………………...........11

7. Список литературы ………………………………………………………….............12

1. **Введение.**

В древности самыми важными критериями для выживания были физические свойства: сила мышц, выносливость, ловкость. В современном мире всё иначе – людей интересует не только физическая оболочка, но и душевный комфорт. Люди тратят тысячи рублей и долларов на походы к психологам, принятие таблеток и различные сеансы терапии. Психотерапевты являются врачами в полном смысле этого слова, только врачами души, а не тела.

Но когда-то всё это только зарождалось, и было лишь несколько десятков людей, делающих предположение, что психология – это наука, и её нужно изучать. Что порою головная боль, тошнота и слабость – признаки не гриппа, а депрессии, и что страшные припадки с судорогами – это не захват тела демоном, а психоз.

Когда это было доказано, сотни талантливых людей стали частью этой интересной профессии, оспаривая друг друга, ругаясь, доказывая, перетягивая на свою сторону. Так и родилось такое направление, как гуманистическая психология.

Она появилась в 1960-х гг., вторгнувшись в существовавшие тогда идеи, полностью сопротивляясь им своим мнением, за что была прозвана «третьей силой». Гуманисты опирались на мнение, что человек – это не просто животное, которое формируется от внешнего воздействия, а личность, полная своих уникальных взглядов и устремлений. Что она целостна и прекрасна сама по себе, переполнена жизнью и свободой. Главными ценностями приверженцы гуманистической психологии воздвигали любовь, творчество, силу выбора. Даже само слово «гуманность», столь знакомое среди каждого современного человека, говорит само за себя – принятие, понимание, закрытие глаз на негативные стороны, терпение. Лучшие качества, прописанные в романах, также воспевались и в этом направлении, оставившем определенный след в истории.

**2.** **Главные идеологи гуманистической психологии: А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.**

Нужно начать с того, что гуманистическая психология является достаточно крупным направлением в психологии. Оно зародилось в начале ХХ столетия, однако официальное признание данное направление получает только в 60-х годах в США. Толчком послужило то, что в Америке в это время царили многочисленные общественные, экономические кризисы, вызвавшие отчужденность людей друг от друга, их крайнюю духовно-социальную неоднородность, неуверенность в своих социальных ценностях. В американской психологии был период сочетания между собой различных концепций. Среди них можно выделить по мере своей распространённости бихевиоризм и классический психоанализ. Однако, у обоих этих направлений был большой минус: они отказывались от исследования субъективных переживаний, таких, как ценности и смысл, сознание человеком своего бытия. Значительное влияние на развитие направление гуманистической психологии оказали такие значительные личности, как А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мэй, С. Джурард, Д. Бьюдженталь, Э. Шостром, Х.-В. Гессманн, Ф. Перлз и другие.

В отличие от бихевиористов, А. Маслоу проповедовал совсем другой взгляд на образ человека в психологии. Если до этого американское психологическое сообщество, в особенности психоанализ, изучало психические отклонения людей, формулируя на основе этого все теории личности, то Маслоу проводил исследование среди здоровых и реализованных в жизни людей, получая при этом совершенно иное представление о человеческой природе. На первом этапе А. Маслоу было тяжело донести концепцию своих идей, они вызывали лишь негативную реакцию у окружающих, ещё долго учёный не получал должного признания своих идей.

 Карл Роджерс также внёс немалый вклад в развитие гуманистической психологии. Наряду с Маслоу он является лидером в данном направлении. «Я-концепция» для Роджерса являлась основополагающей в развитии человеческой личности, которая строилась при взаимодействии человека с окружающей средой. Метод психолога и по сей день является уникальным: он применим в работе, как с группами людей, так и для индивидуальной работы, с людьми, принадлежащими к различным культурам или же религиозным взглядам. А также метод применим для разрешения конфликтов — как внутриличностных, так и межличностных и межгрупповых.

 Виктор Франкл является психиатром, психологом и неврологом. В его биографических данных также можно отметить, что он – бывший узник нацистского концентрационного лагеря. Он прославлен как создатель логотерапии, он же – экзистенциальный анализ. Данный вид анализирования даёт целостную оценку личности человека, вбирая в себя как психофизиологически-организменные факторы, так и духовно-личностные. Экзистенциальный анализ берёт в расчёт самые глубинные духовные причины, то есть подсознательные. Сам Франкл говорил, что в этом смысле его метод заслуживает названия глубинной психологии.

Приверженцы гуманистической психологии начали возрождать то, что всегда считалось в истории людей: человек на первом месте. Его переживания, чувства, эмоции встают на первый план, как когда-то у древних философов. Может быть это и привлекало: теория, что каждый человек может добиться чего угодно сам, что он самодостаточен и уникален. А может гуманистам нравилось то, что такое направление очень мирное. Оно признает доброту, любовь, развитие как основные качества. В современном мире с капитальной мыслью, что каждый должен жестоко драться за своё существование, такое направление, как гуманистическая психология, не помешало бы.

**3.** **Основное отличие гуманистической психологии от глубинной психологии.**

Для того чтобы сравнить два направления, необходимо рассмотреть каждое из них по отдельности.

Гуманистическая психология имеет следующие принципы:

1. Принцип целостности. Как есть пословица «взмах крыла бабочки на одном конце земли может привести к урагану на другом», так и в гуманистической психологии содержится подобный смысл. Любая часть личности неразрывно связана с частью другой, и не может быть деформирована, изменена, улучшена без отклика во всём человеке. Целостность создает индивидуальность каждого человека, его чувств и переживаний. По этой причине гуманистическая психология ставит в центр ценности, эмоции, мнения.

2. Принцип позитивности. Гуманисты придерживаются мнения, что природа человека положительна сама по себе, наполнена добротой, стремлениями, любовью к творчеству и саморазвитию. Личность самодостаточна и может жить в этом мире самостоятельно, без какой-либо внешней помощи. Именно такого человека гуманистическая психология признает здоровым и полноценным, готовым к изучению и общению.

3. Принцип развития. Тенденция к росту встречается у каждого живого существа. Дерево стремится ветками к небу, детеныши вырастают во взрослых особей. Так же и люди проходят путь развития и возвышения. Только здесь приверженцы гуманистической психологии разделяются на два лагеря.

К. Роджерс, к примеру, считал, что в человеке изначально заложена сила, помогающая ему умножать внутренние качества и нести больше добра в окружающий мир. В то время, как Р. Мэй утверждал, что в личности есть потенциал, но как его использовать определяет сам носитель. Сила может быть использована и в злых, и в хороших целях.

4. Принцип активности. Человек – творец своей судьбы. Он не подвластен влиянию окружающей среды, не боится идти вперед и развиваться. В нём заложена огромная энергия, которую он использует на своём пути.

Глубинная же психология имеет следующие принципы:

Личность развивается исходя из личных побуждений. Эгоистичная натура берет вверх, и человек добивается чего-то только из собственной выгоды.

Адаптация к среде. Личность противостоит окружающему миру, борется с ним за своё существование.

Бессознательность. То, что движет человеком, не осознается им до конца. Огромная часть подсознания скрыта даже от носителя, и с трудом подвергается изменению. Личность стремится достигнуть удовлетворения, и это является основной её целью.

Детство – решающая ступень. Если верить глубинной психологии, личность закладывается в детстве, и все её проявления в зрелом возрасте лишь отголоски прошлого. Поэтому З.Фрейд так интересовался травмами, воспоминаниями из юных лет своих пациентов.

Сразу можно заметить, что почти каждый принцип одного направления противостоит другому. Если гуманистическая психология кажется куда более позитивной, оптимистичной и жизнерадостной, то глубинная предстает реалистичной, мрачной, суровой.

В первом движении человек рассматривается как самодостаточный, яркий, неповторимый владелец собственной судьбы. Главное отличие двух направлений состоит в том, что глубинная психология, куда больший акцент делает на внешние факторы, считая, что жизнь и первостепенные потребности определяют человека.

Оба течения очень интересны для изучения. Но, как известно, большая часть людей всё же остановили свой выбор на глубинной психологии.

**4.** **Психотерапевтическая практика, как основная область применения гуманистической психологии.**

Гуманистическая психология стремится раскрыть личность, активировать её. По мнению приверженцев, лишь 1% населения раскрывает творческий потенциал сами, другим же предстоит долгий путь.

1. Прослушивание музыки. Личность расслабляется под нужные ритмы и уходит в себя, раскрывая свой потенциал.

2. Любимое хобби. Это может быть рисование, лепка, собирание пазлов. Что-то, позволяющее забыться и уйти глубоко в себя.

Этой деятельностью можно заниматься в домашней обстановке, но терапия с врачом должна соблюдать несколько правил.

1. Полное доверие. Очень важна атмосфера открытости между участниками терапии, их готовность сопереживать и поддерживать. Поэтому важно не критиковать, внимательно слушать, не отвергать чужой опыт. К слову, в самостоятельной практике личность тоже должна доверять сама себе.

2. Готовность к эмоциональным переживаниям. Гуманисты считали, что через сильные переживания человек может постичь смысл бытия. Прослушивание музыки, чтение романов как способ развития появились именно из этого правила. Чем больше чужих эмоций сможет узнать человек, тем больших вершин он достигнет.

В целом, каждый современный человек в какой-то мере занимается гуманистической психологией в повседневных делах. Почти любой подросток слушает музыку в автобусах. Часто девушки читают любовные романы. Всё это способы узнать себя и других лучше, поэтому соответствует идеалу гуманистической психологии.

**5.** **Проблемы, связанные с реализацией основных идей гуманистической психологии в наше время.**

Гуманистическая наука необходима в современном мире. Так считают многие нынешние ученые и психологи, ведь само по себе течение несет мир и уважение ко всему окружающему.

Но в этом и заключается проблема. Гуманистическая психология подразумевает, что общение – это особенный контакт двух взаимно уважаемых, равных людей. Он раскрывает особенную индивидуальность каждого из них, передает информацию, наполняя собеседника новыми знаниями и намерениями. Общение должно укреплять, возвышать человека.

В современном мире это, к сожалению, не всегда возможно. Иногда один человек стоит выше другого по должности, моральному развитию, силе, возможностям. Побороть собственное ЭГО бывает не так легко, чтобы на равных общаться с другими. Идея, которая положена как основополагающая в гуманистической психологии является почти утопической идеей.

Вторая проблема связана с мнением, что человек непрерывно развивается и самодостаточен сам по себе. Сама идея звучит вдохновляюще, поэтому не удивительно, что и в современном мире она находит множество откликов. Но внешняя сторона жизни личности всё так же сильно влияет на формирование человека, его вкусов и интересов. Признать гуманистическую психологию как полностью верную – это признать, что внешние факторы можно откинуть, и через внутреннюю силу личность способна достигнуть чего угодно. И что каждый человек сам по себе рожден с уникальными, положительными качествами.
Посмотрев на современный уклад жизни, можно понять, что не всё, сказанное гуманистами, правда. Множество людей являются злыми, замкнутыми, не стремящимися к развитию, и это их собственный выбор, сформированный с внешними факторами.

Например, ребенок рос в неполноценной семье, где у матери была алкоголическая зависимость. С детства деформируется психика ребенка, выдавая убежденность, что такое поведение является абсолютной нормой. Он просто не видит другой картины, и, в итоге, очень сложно затем изменить мировоззрение созревшего человека. А самому сделать это практически невозможно.

Третье, за что многие критикуют гуманистическую психологию, это один из её принципов – ответственность. Очень большой груз ложится на плечи человека, заставляя его полностью отвечать за каждый свой поступок. Если всё вокруг плохо – значит, дело в тебе.

Во многом такая теория имеет и положительную сторону. Например, заставляет человека самому стремиться к выздоровлению. Был проведен эксперимент, где людям давали по легкой таблетке, и говорили, что она снижает боль. Тогда многие участники делали запись, что болеутоляющее невероятно помогает, и у них моментально прошел недуг, хотя, казалось бы, это невозможно. Силу убежденности человека нельзя отменять, и гуманистическая психология стремится убедить, что «всё внутри».

Но бывают и жизненные обстоятельства, которые действительно невозможно изменить и они катастрофично влияют на личность, меняя подсознание в корне. Например, катастрофа, или же ситуация в детстве. Тут будет уже мало убежденности, что всё меняет сам человек, необходима помощь извне. Не получив её, человек может сильно ухудшить как свою, так и чужую жизнь.

В целом, последний недостаток гуманистической психологии – это недостаточная разработанность. Она была словно яркая вспышка, но так и не смогла достигнуть верхов. Взять хотя бы психоанализ – его изучают долго и подробно во всех высших заведениях. Гуманистическая психология в большинстве литературы занимает одну-две главы максимум. Возможно, недостаточная обоснованность, наличие экспериментов, и делают это интересное направление не столько известным в современном мире.

**6. Заключение.**

Гуманистическая психология является очень интересным направлением. Она содержит в себе необычные принципы, и открывает новую страницу в большой книге этой дисциплины.

Гуманисты пошли против системы, сумев ударить по основным направлениям, существующим в то время. Это было не только смело, но ещё и позволило взглянуть на ситуацию под другим углом.

Сейчас гуманистическая психология особенно необходима. Она ведет к миру и пониманию, воспринимая людей как отдельных, полноценных личностей. Чем-то напоминает утопический мир, но, тем не менее, является идеалом многих кругов. Взять ту же демократию, где каждый имеет право на уважение, вне зависимости от своего рождения.

Гуманистическая психология расцветает в Европе. Все лозунги, парады, законы очень напоминают принципы направления, образованного несколько десятков лет назад. Личность как первозданная, прекрасная натура, свобода, ответственность, любовь, творчество. Эти слова встречаются в обоих кругах.

Гуманистическая наука определенно стоит того, чтобы быть изученной. Ведь в ней кроются идеи, столь необходимые в современном мире.

**7. Список литературы:**

1. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / Пер. с англ. Рачковой Е. М.: Изд – во ЭКСМО – Пресс, 2002. 272 с.
2. Грининг Т. История и задачи гуманистической психологии // Вопросы психологии. 1988. № 4
3. Нуркова В.В. Психология: учебник для бакалавров/ В.В. Нуркова, Н.Бб Березанская – 2-е изд., перераб. И доп. – М: Издательство Юрайт, 2012. – 575 с. – Серия: Бакалавр. Базовый курс.
4. Психология для студентов вузов. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 560 с.