(cc) BY

Грязнов Сергей Александрович
канд. пед. наук, доцент
ФКОУ ВО «Самарский юридический институт ФСИН России»
г. Самара, Самарская область
Пиюкова Светлана Станиславовна
канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой
Самарский филиал
ГАОУ ВО «Московский городской
педагогический университет»
г. Самара, Самарская область

ГУМАНИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: *гуманистическое движение в психологии основали два выдающихся психолога – Карл Роджерс и Абрахам Маслоу. Несмотря на то, что этот подход применяется с 1950-х годов, его эффективность до сих пор вызывает некоторые споры. В статье кратко рассмотрены направления – предшественники гуманистического подхода, в частности, бихевиоризм и психоанализ; освещаются идеи основателей гуманистического направления, а также обсуждаются плюсы и минусы применения гуманистических методов в психологии.*

Ключевые слова: *психология, бихевиоризм, психоанализ, гуманистический подход, свобода человека, самоактуализация.*

В начале XXI века в психологическом мышлении доминировали две философии: бихевиоризм и психоанализ. Психологи-бихевиористы (основоположник Джон Уотсон) считали, что в поведение человека и животного можно объяснить посредством стимула и последующей реакции – вознаграждение и наказание заставляют людей действовать определенным образом. Несмотря на то, что идеи бихевиоризма, основанные на эмпирическом опыте, оказали большое влияние на научное общество, у этой теории есть существенные минусы:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– последователи бихевиоризма исследовали только внешние реакции человека, которые представлялись возможным для наблюдения. При этом они полностью игнорировали внутренние проявления человека: психологические и физиологические процессы;

– не учитывалась разница между животными и людьми, их действия и поведение исследовались по одной и той же методике;

– не изучались дополнительные факторы -социум, мотивация и психический образ, которые также влияют на поступки человека.

Школа психоанализа, основанная Зигмундом Фрейдом, стремилась понять бессознательные мотивы, которые оказывают влияние на поведение (основатель психоанализа – Зигмунд Фрейд). Психоанализ, как и бихевиоризм, внес свой вклад в понимание человеческого поведения, но также не включал в себя целостного взгляда на человека. Из основных минусов психоанализа можно отметить, длительность терапии (что влечет за собой высокую цену), излишний догматизм и сложность для понимания [1].

Гуманистическая психология возникла в середине 1950-х гг. и дополнила бихевиоризм и психоанализ своей направленностью на личность как целостную личность. Этот подход также называют феноменологическим, что означает, что он касается субъективного опыта человека и того, каково ему быть самим собой. Это противоречит подходу, используемому другими ветвями психологии, которые рассматривают человека объективно, полагаясь на наблюдателя, чтобы сформировать мнение о состоянии человека. Гуманистический метод направлен на усиление человеческих качеств, таких как выбор, творчество, взаимодействие тела, разума и духа, а также способность стать более свободным, ответственным, жизнеутверждающим. Гуманистическая психология предполагает, что:

– субъективный опыт является центральным и основным индикатором поведения;

– у человека есть свобода воли;

– поведение животных не является абсолютно точным индикатором поведения человека;

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– человек стремится к самореализации;

– каждый человек и каждый опыт уникальны и не могут быть экстраполированы из групповых исследований.

Карл Роджерс утверждал, что рост происходит тогда, когда люди сталкиваются с проблемами, борются за их преодоление и благодаря этой борьбе развивают новые аспекты своих навыков, способностей, взглядов на жизнь. Кроме того, Роджерс заметил, что у большинства людей проблема заключалась в том, что они воспринимали положительное отношение других как условное, тем самым ставя человека в «условия ценности».

Этот сценарий создает раскол между «настоящим я» – человеком, каким он является на самом деле, и «идеальным я» – человеком, которым нужно быть, чтобы соответствовать условиям ценности. Как правило, человек пытается закрыть «пробел» между этими «я», но часто неправильными способами – преследует цели которые не приносят удовлетворения, или искажают взгляд на мир или самих себя.

В гуманизме это самоощущение называется «самоконцепцией», которая состоит из трех компонентов:

– представление о себе – наше представление о самих себе;

– самоуважение или самооценка – это то, насколько мы ценим себя;

– идеальное «я» – какими мы хотели бы быть.

Абрахам Маслоу разработал идею человеческих потребностей и создал иерархию, согласно которой потребности расположены в виде пирамиды (базовые находятся в основании). Теория Маслоу предполагает, что у людей есть потребности, которые имеют приоритет над другими и должны быть удовлетворены, прежде чем можно будет достичь других уровней удовлетворения. Маслоу предположил, что те, кто удовлетворил свои основные потребности, могут стать самоактуализирующимися людьми, которые полностью реализуют свой потенциал. Иерархия может меняться, и в действительности границы между потребностями бывают размыты и подвижны [2]. Если человек в течение длительного периода времени не удовлетворяет свои потребности, это может привести к «фиксации».

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Например, если кто-то часто подвергался физическому насилию, это может привести к беспокойству по поводу насилия еще долгое время после того, как оно прекратилось.

Достичь самореализации не так сложно, как может показаться. Маслоу считал, что самореализация может быть измерена пиковым опытом и достигнута с помощью творческих успехов, спорта, учебы или корпоративной среды лидерства. Чем больше человек испытывает радости, удивления или любопытства, тем больше он самореализуется. Изучая истории успеха таких людей, как Авраам Линкольн и Альберт Эйнштейн, Маслоу определил характеристики людей, достигших состояния самореализации:

– они правильно воспринимают реальность и себя в ней;

– сосредоточены на решаемой проблеме;

– не эгоцентричны;

– объективны;

– креативны;

– имеют глубокие отношения с несколькими людьми;

– много пиковых впечатлений;

– высокие этические и моральные нормы [3].

Маслоу считал, что, если взрослой жизни, вы сохраняете детское восприятие жизни, полное удивления и любопытства, пробуете новые вещи, идете на риск, готовы совершать ошибки и берете на себя ответственность – вы можете достичь самореализации. В виду того, что гуманистическая психология сосредоточена вокруг идеи личности – достижение конечной ступени иерархии Маслоу будет у каждого свое.

Гуманистический подход не использует стандартную научную методологию из-за акцента на субъективный опыт. Таким образом, экспериментирование не включено в методы исследования, вместо него использует качественные методы. Например, использование неструктурированных интервью, открытых анкет и дневниковых записей. Эти методы полезны для тематических исследований – выяснения того, как люди думают и чувствуют. Гуманистический подход заложил

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

основу для нескольких новых инициатив, например, позитивной психологии (основатель Мартин Селигман) или психологии коучинга, которая также связана с реализацией потенциала.

Недостатки гуманистической психологии включают в себя неспособность помочь клиентам, страдающим от серьезных проблем и зависимость от обобщений (например, иерархия потребностей Маслоу является чрезвычайно обобщенной). Гуманистическая психология не учитывает людей, действующих вопреки своим интересам – это ставит терапию в невыгодное положение по сравнению с другими методами. Кроме того, предоставление клиентам возможности думать самостоятельно может сбивать с толку тех, кто на это не способен. Точно так же их клиенты могут чувствовать разочарование, потому что им не будут предоставлены объяснения их проблем.

Однако цели гуманизма остаются такими же актуальными сегодня, как и в 1940-х и 1950-х годах, а гуманистическая психология продолжает расширять возможности людей, увеличивать их благосостояние, подталкивать к реализации своего потенциала и улучшать сообщества во всем мире.

Список литературы

1. Спирова Э. Игры бессознательного (по страницам переводов В.В. Старовойтова)/ Э. Спирова // Философская антропология. – 2022. – Т. 8. №2. – С. 167–182.

2. Морозов С.М. История психологии / С.М. Морозов. – М.: Изд-во Московск. психол.-соц. ун-та, 2019. – 376 с.

3. Чулаков Д.К. Метаморфозы гуманизма в гуманистической психологии и движении развития человеческого потенциала / Д.К. Чулаков // Гуманизация современной философии и гуманитаризация общественных наук: материалы научной конференции (17–18 мая 2018 г.). – Екатеринбург: Деловая книга, 2018. – С. 100–104.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)