

# Psychologia humanistyczna

- Na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych XX wieku pojawił się w psychologii nowy nurt — częściowo w odpowiedzi na mechaniczne teorie psychoanalityczne i behawiorystyczne, zgodnie z którymi zachowaniem ludzi kierują treści ich procesów psychicznych albo zewnętrzne bodźce.

# Człowiek wartością samą w sobie

- Według psychologii humanistycznej człowiek jest wartością samą w sobie, posiada wolną wolę i potencjał twórczy, co pozwala mu wybierać drogi rozwoju osobowego.

# Nowe idee psychologii humanistycznej

- Podobnie jak dwie wyżej opisane siły psychologii — psychoanaliza i behawioryzm — psychologia humanistyczna (trzecia siła psychologii) miała dostarczyć współczesnemu człowiekowi wiedzy o jego tożsamości. Determinizmowi psychicznemu, jaki głosila psychoanaliza i behawioryzm, została przeciwstawiona koncepcja osoby kształtującej samą siebie z własnego wyboru.

# Natura człowieka

- Wewnętrzna, biologiczna natura człowieka, uważana jest raczej za **dobrą** lub neutralną, a nie za złą, i dlatego powinno się ją uzewnętrzniać, a nie powściągać
- W świetle tej koncepcji człowiek jest z gruntu dobry, niepowtarzalny, rozumny i samookreślający się. Te jego cechy decydują o tym, że jest różny od zwierząt. Obecne doświadczenia mają wpływ na przyszłość, kierunek ten bowiem kładzie nacisk na przyszłość (behawioryzm zaś na teraźniejszość, a psychoanaliza na przeszłość).

- Każda jednostka jest niepodzielną całością i jako taka jest obiektem zainteresowania psychologii, a relacje zachodzące między jej psychiką a organizmem są złożone. Funkcje i relacje człowieka organizuje zasada "figura-tło", zgodnie z którą wyłaniająca się w danym momencie właściwość, jest emanacją całości - pozostaje częścią tła, mimo iż jest odrębną figurą
- Człowiek jest istotą społeczną. Celem jego egzystencji jest tworzenie satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Związki interpersonalne grają również rolę w zaspokajaniu podstawowych potrzeb.

- Świadomość to podstawowy składnik ludzkiego istnienia; człowiek jest świadomy.
- Działania człowieka są intencjonalne. Dzięki wolnej woli i świadomości może zmieniać świat.
- Człowiek ma możliwość wyboru. Bierze z niej początek potencjalna umiejętność przekraczania ograniczeń nałożonych na ludzki byt przez przyrodę. Człowiekiem nie rządzą instynkty.

Jednymi z głównych przedstawicieli  
tego kierunku był **Abraham Maslow**  
(1908–1970)

**Teoria motywacji wzrostu według Abrahama  
Maslowa**



# Teoria motywacji wzrostu według Abrahama Maslowa

- W teorii ludzkiej motywacji Maslow (za: Zimbardo, 1999) przeciwstawił **motywację braku** (za pomocą której człowiek stara się odzyskać równowagę psychiczną) **motywacji wzrostu** (kiedy jednostce chodzi nie tylko o redukcję pewnych deficytów, ale poszukuje ona pełnej realizacji swojego potencjału).

- Osoby motywowane wzrostem reagują pozytywnie na niepewność czy wzrost napięcia, jeśli jest to droga do pełniejszej realizacji swojego potencjału.

# Piramida potrzeb

Maslow  
sformułował  
**hierarchię potrzeb**,  
w której wrodzone  
potrzeby układają  
się w określoną  
sekwencję — od  
prymitywnych do  
zaawansowanych.



# Piramida potrzeb

- Zanim zaczną działać potrzeby wyższego rzędu, potrzeby niższego rzędu muszą zostać zaspokojone.
- Ludzie, którzy są syci, bezpieczni, kochani i kochający, pewni siebie, myślący i twórczy, wznoszą się na ostatni poziom hierarchii potrzeb — poszukują pełniejszego rozwoju swojego potencjału w procesie **samorealizacji**. Maslow dopuszcza także możliwość pójścia dalej, do **wyższych stanów świadomości** i osiągnięcia jedności z siłami ducha. Pragnienie to rozwija się tylko u nielicznych.

- Według Masłowa na każdym z poziomów potrzeby są wrodzone, choć wartości kulturowe wpływają na sposób ich ekspresji i wzbudzania. W przypadku frustracji potrzeb na każdym z poziomów dochodzi do patologii i zaburzeń w zachowaniu.

Kierunek humanistyczny wiąże się  
także z nazwiskiem **Carla Rogersa**  
(1902–1987)

**Terapia skoncentrowana na  
kliencie**

# Terapia skoncentrowana na kliencie

- ✘ Klient (już nie pacjent) musi być darzony szacunkiem jako równy terapeutcie, każda bowiem osoba ma poczucie własnej godności i wartości.
- ✘ Przyczyną zaburzeń może stać się dla człowieka brak zdolności do zaakceptowania samego siebie, wzięcia odpowiedzialności za swoje czyny, dokonywania autentycznych wyborów, nieakceptacja części obrazu siebie i kryzys tożsamości.

- Terapia ma za zadanie wspomaganie osoby w potrzebie, obudzenie w niej potrzeby samorealizacji i pomoc w odkryciu samego siebie. Terapeuta, zamiast być ekspertem i występować z pozycji autorytetu, raczej powinien stanowić dla klienta „lustro”, tworząc klimat bezwarunkowej akceptacji



- Popęd do samorealizacji może czasem wchodzić w konflikt z potrzebą aprobaty społecznej i samoakceptacji, szczególnie, gdy osoba czuje, że aby uzyskać aprobatę, musi spełnić pewne obowiązki i warunki. Dlatego Rogers kładł nacisk na bezwarunkowo pozytywny stosunek rodziców do dzieci.

- Jego zdaniem dzieci powinny czuć zawsze, że są kochane i aprobowane jako osoby, mimo ich błędów i złych zachowań. Przedmiotem potępienia ze strony rodziców mogą być jedynie negatywne zachowania dziecka, nie zaś samo dziecko.

✘ Bezwarunkowo pozytywny stosunek ważny jest także dla dorosłych — potrzebujemy akceptacji ze strony bliskich, ale także ze strony samych siebie, mimo naszych wad i ograniczeń. Wizja taka wzbudziła entuzjazm wielu terapeutów. Podejście humanistyczne skupiło się bowiem na ulepszaniu życia człowieka — uwolnieniu naturalnych tendencji do samorozwoju, wzroście samoakceptacji, poszukiwaniu sensu życia

- Centralnym pojęciem teorii Carla Rogersa jest "ja", składające się ze zbieranych w doświadczeniu informacji o osobistych cechach, wartościach i postawach. Obraz "ja" wpływa na spostrzeganie świata i własnego zachowania.

- ✘ Można wyróżnić dwa aspekty ja: "realne", czyli wizję siebie, takim jakim jestem i "idealne", czyli wizję tego, jakim powinienem albo chciałbym być.
- ✘ Rozwój polega na zbliżaniu ja realnego do ja idealnego. Brak większych rozbieżności między ja realnym a ja idealnym jest warunkiem zachowania zdrowia psychicznego.
- ✘ Problemy psychologiczne pojawiają się w przypadku wystąpienia sprzeczności między ja realnymi i idealnym oraz między ja realnym i otoczeniem.

# Psychologia humanistyczna w Polsce

- W Polsce, analogiczne idee psychologii humanistycznej podjął lekarz, neurolog i psychiatra, psycholog i pedagog oraz psychoterapeuta, Kazimierz Dąbrowski (1902-1980)

# Kazimierz Dąbrowski (1902-1980)

- Rozwijał koncepcję higieny psychicznej, **dezintegracji pozytywnej** i pedagogiki leczniczej.
- Opisywał ją przez takie kategorie jak empatia, autonomia, czy przyjaźń.
- W latach 70. polemizował z Maslowem.

# Nurty terapeutyczne

- Najbardziej znanymi propozycjami terapeutycznymi powołanymi w ramach nurtu psychologii humanistycznej są :
  - ☐ psychoterapia skoncentrowana na kliencie Carla Rogersa,
  - ☐ psychoterapia Perlsa,
  - ☐ logoterapia Viktora Frankla,
  - ☐ psychosynteza Roberta Assagioli,
  - ☐ systemowa terapia rodzinna Virginii Satir,
  - ☐ bioenergetyka Alexandra Lowena,



# Podsumowanie

- Ostatnia tabela zawiera porównanie psychologicznych koncepcji człowieka

Kierunek	Pogląd na naturę ludzką	Determinanty zachowania	Główny temat badań	Badania podstawowe dla danego kierunku
<b>Psychodynamiczny</b>	Kierowana przez instynkty	Dziedziczność, wczesne doświadczenia	Nieświadome popędy, konflikty	Zachowanie jako zewnętrzny wyraz nieświadomych motywów
<b>Behawiorystyczny</b>	Reagująca na bodźce, dająca się modyfikować	Środowisko, warunki bodźcowe	Specyficzne reakcje zewnętrzne	Zachowanie, jego przyczyny bodźcowe i konsekwencje
<b>Humanistyczny</b>	Aktywna, o nieograniczonym potencjale	Potencjalnie samosterujące	Doświadczenie ludzkie i potencjał ludzki	Struktura życia jednostki, wartości, cele
<b>Poznawczy</b>	Twórczo aktywna, reagująca na bodźce	Warunki bodźcowe, procesy umysłowe	Procesy umysłowe, język	Procesy umysłowe dedukowane za pośrednictwem wskaźników behawioralnych
<b>Biologiczny</b>	Bierna, mechanicystyczna	Dziedziczność, procesy biochemiczne	Procesy zachodzące w mózgu i układzie nerwowym	Biochemiczna podstawa zachowania i procesów umysłowych

Do zobaczenia na egzaminie😊

Powodzenia!