

Pszichológia

9. osztály

Humanisztikus pszichológia

Az 1900-as évek közepéig, két "nagy erő" uralkodott a pszichológiában: a behaviorizmus és a pszichoanalízis.

A behaviorizmust a kondicionált reflexek körülírása, tanulmányozása kötötte le, melyeket Pavlov laboratóriumi körülmények között idézett elő, empirikusan vizsgált és számszerűsített. A behaviorista gondolkodás szerint a pszichológiának az a dolga, hogy megállapítsa az ingerek és a rájuk adott válaszok közötti függvénykapcsolatot. A behavioristák által végzett kísérletek népszerűségét ezek érdekessége, bizonyíthatósága, valamint megismételhetősége biztosította. Tézisük, hogy állandó környezeti hatásoknak vagyunk kitéve, és az ingerek a szervezet részéről kiváltanak valamilyen kondicionált választ.

Figyelmen kívül hagytak olyan központi fogalmakat, mint tudat, akarat, szándék. A második nagy erő gyökerei a Freudi pszichoanalízisben találhatók, Ezek az elméletalkotók főként a dinamikus tudattalanra összpontosítottak, szerintük az egészséges személyiség elengedhetetlen feltétele, hogy a mély, rejtett tudattartalmak egyesüljenek a tudatos tudattal. Az emberi viselkedés fő meghatározója véleményük szerint a tudattalan. A behavioristák a személyiség e részét, a tudattalant mellőzték, mondván, hogy az alapvetően, eredeténél fogva szubjektív magánszféra, mely hozzáférhetetlen a tudományos tanulmányozás számára.

Az 1950-es évek második felétől kezdett kialakulni az úgynevezett "harmadik nagy erő".

Abraham Maslow kezdeményezésére Detroitban két pszichológus találkozót szerveztek, melyeken megpróbálták egy emberközpontú pszichológia alapjait letenni. Elutasították azokat a pszichológiai nézeteket melyekben az embereket egyszerű reflexgépnek, vagy sötét erők által vezéreltnek tekintették, melyekben egyszerű állatkísérletek eredményeit terjesztették ki személyekre, vagy egyszerű ösztönlényeknek tekintették az embert.

Olyan témákat helyeztek előtérbe, mint az Én, az önmegvalósítás, az egészség, a kreativitás, az individualitás. Formálisan a humanisztikus pszichológia 1961-ben alakult meg, fontossága abban rejlik, hogy végre az embert embernek tekinti, kiemeli az emberi értékeket, az öntudatot, melyet az első két irányzat figyelmen kívül hagyott. A humanisztikus elméletek

tehát a személy énfogalmát és fejlődésre való törekvését, illetve önmegvalósítását hangsúlyozzák.

A humanisztikus terápiák célja az önfogadás bátorítása, a személyes értékek feltárása és kiaknázása. Az egyedit hangsúlyozzák, minden ember egy független birodalom, melyben a saját értékrendszer, kultúra, személyes döntések és felelősségtudat teljesedik ki.

A humanisztikus pszichológia négy alapelve:

1. Az érdeklődés középpontjában az élményeket átélő személy, a kliens áll (saját szubjektív világlátása, én-észlelése és önértékelése). "Ki vagyok én?"
2. A vizsgálódás elsődleges témái: az emberi választás, a kreativitás és az önmegvalósítás.
3. A kutatási problémák kiválasztásakor nem a rendelkezésre álló módszerekhez kell tervezni a vizsgálatot, hanem az egyénhez.
4. A személy méltósága a legfőbb érték. *(Az emberek alapvetően jók, a pszichológia célja pedig az emberek megértése és nem viselkedésük előrejelzése vagy kontrollálása).*

Carl Rogers

A humanisztikus pszichológia egyik kiemelkedő képviselője, aki saját bevallása szerint, megtapasztalta azt a tényt, hogy nem a terapeuta, hanem a kliens az, aki tudja, hogy mi az, ami fáj, hogy milyen irányba kell haladni a segítő munka során, melyek a valóban fontos problémák. „Kezdt tudatosodni bennem, hogy, hacsak nekem magamnak nincs igényem arra, hogy mutogassam a ménkű sok eszemet és a hihetetlen intelligenciámat, jobban tenném, ha a kliensre hagyatkoznék a folyamatok megválasztásánál.” (Rogers, Valakivé válni, 2002)

A személyközi kapcsolatról alkotott alapelvei:

- A segítőnek hitelesnek (kongruensnek) kell lennie, önmagát kell adnia a segítő kapcsolatban, annál alkalmasabb lesz a segítségnyújtásra. Ezáltal tisztában kell lennie a segítőnek a saját érzéseivel, és ezt szavaiban és viselkedésében is ki tudja fejezni, akkor a személyközi kapcsolat valódivá válik, és ez teszi képessé a másikat arra, hogy megkeresse önmagában az igazságot.
- A másik ember feltétel nélküli elfogadása, értékeivel, pozitív és negatív attitűdjével együtt meleggé és biztonságot sugárzóvá teszi a kapcsolatot.

- A másik ember megértése nélkül, szinte semmit nem ér az elfogadás. Empátiával (beleérző képesség) lenni egy segítő kapcsolatban, lehetővé teszi a segítő számára, hogy a kliens problémáját az ő szemüvegén keresztül lássa.

Feladat:

Másoljátok le a füzetbe a tananyagot! A dőlt betűs részt a könnyebb megértés céljából csak olvassátok el, nem kell leírni!

A leírt tananyagot legyetek szívesek lefényképezni és visszaküldeni.

Köszönöm, jó munkát kívánok!