

УДК 159.98

Ренгевич Д.С.¹, Арсентьева Г.О.²

¹ студ. гр. КНТ-612м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ГУМАНІСТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Гуманістична психологія – це напрям у сучасній психології, орієнтований, насамперед, на вивчення смислових структур людини. Гуманістичний напрямок у психотерапії – напрям сучасної психології, орієнтоване, головним чином, на дослідження смислової структури людської особистості.

Гуманістична психологія послужила базою для цілого ряду напрямків психотерапії (клієнт-центрована терапія, позитивна психотерапія, гештальт-терапія і т.д.). Крім того, дала початок гуманістичній педагогіці, що орієнтується на вільний вибір учасників педагогічного процесу, а також облік їх індивідуальних особливостей.

Гуманістична психологія – це напрям сучасної популярної психології, що визнає своїм головним предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка являє собою не щось наперед відоме, а «відкриту можливість» самоактуалізації, властиву тільки людині.

Основна мета гуманістичної психології – допомогти людині стати «цілком діючої особистістю». З самого початку, увага концентрується не на проблемах людини, а на ньому самому, на його «Я».

Тому головна мета психотерапії – допомога в особистісному зростанні, завдяки якому людина сама вирішує свої проблеми, а мета, так би мовити, другорядна – створення відповідного «психологічного клімату» і терапевтичних відносин.

Головний професійний обов'язок психолога-консультанта – створити відповідний психологічний клімат, в якому клієнт сам би відмовився від захисних механізмів. При цьому найважче – бути «справжнім» у спілкуванні з клієнтом.

Емпатія – поняття, яке найповніше передається за допомогою «основних слів Я-Ти». Це таке ставлення психолога до клієнта, при якому клієнт сприймається і розглядається не об'єктно, не через призму інструментальних концепцій, а безпосередньо через позитивне особисте ставлення і прийняття його феноменологічного світу. Турбота – добре відомий традиційний термін екзистенціалізму, який у концепції К. Роджерса має виражений відтінок безумовного прийняття клієнта таким, який той є, причому саме співчутливого прийняття з вираженою готовністю відгукнутися на актуальний стан і з перспективою бачення особистісного потенціалу клієнта. Конгруентність – поняття, згідно К. Роджерсу, що відбиває такі суттєві ознаки поведінки консультанта (психотерапевта): відповідність між почуттями і змістом висловлювань; безпосередність поведінки; невідчуженість, інструментальність концепцій чи статусні ігри; щирість і перебування таким, який той є.

Крім трьох основних компонентів гуманістичної психотехніки (конгруентності, емпатичного слухання і турботи) у роботах засновника напряму виділяється сім етапів консультативного процесу, знання і повноцінне використання яких також можна віднести до методичної сторони підходу:

- перша стадія – заблокованість внутрішньої комунікації (відсутнє Я-повідомлення або повідомлення особистісних смислів, заперечується наявність проблем, відсутнє бажання до змін);

- друга стадія – самовираження (коли клієнт починає в атмосфері прийняття відкривати свої почуття, проблеми з усіма своїми обмеженнями та наслідками).

- на третій і четвертій стадіях відбувається розвиток процесу саморозкриття і прийняття себе клієнтом у всій своїй складності, суперечливості, обмеженості і незавершеності.

- на наступній, п'ятій стадії, відбувається процес віднесення до феноменологічного світу як до свого, – долається відчуженість від свого «Я», і, як наслідок, зростає потреба бути собою.

Методи гуманістичної психології, спрямовані на усвідомлення внутрішнього стану, самості, внутрішньо особистісних конфліктів шляхом емпатичного слухання, що допомагає самовираженню людини, гармонізації її внутрішнього стану та міжособистісних відносин.

Суть цього підходу насамперед у визнанні за людиною свободи побудови свого життя і здатності до цього, в розумінні людини як цілісної єдності тіла, психіки і духу. Представники гуманістичного напрямку схильні бачити людину істотою природженим активним, що борються, самостверджується, що підвищує свої можливості, здатним до позитивного росту. Зусилля психотерапевта спрямовані на особистісний ріст пацієнта, а не просто на усунення якихось хворобливих симптомів.