

### Źródła psychologii humanistycznej

Renesansowy humanizm europejski

Idee J.J. Rousseau

Franz Brentano

Krytyka mechanicyzmu

Oswald Kulpe

Nie każde świadome przeżycie jest reakcją na bodziec

William James

Strumień świadomości, osoba sama w sobie, krytyka redukcjonizmu

Adler, Jung, Horney

Człowiek może tworzyć samego siebie

Buddyzm, hinduizm

Fenomenologia, egzystencjalizm

Zeitgeist lat 60. XX w.

- Protest wobec reakcyjnego militarizmu USA
- Kontestacja kapitalistycznego materializmu
- Przemiany obyczajowe
- Afirmacja indywidualistycznego przeżycia
- Dążenie do dobrego tu i teraz
- Optymizm, hedonizm, pacyfizm
- Wiara w siłę uczuć
- Fascynacja stanami świadomości (np. po LSD)

### Abraham Harold Maslow

Profesor, dziekan

Prezes APA

Jeden z liderów i twórców psychologii humanistycznej

Na początku był behawiorystą

Wrodzona tendencja do samoaktualizacji

Można ją rozwijać

Do zaspokojenia **potrzeb wyższych** niezbędne jest zaspokojenie **potrzeb niższych**

1. Potrzeby fizjologiczne
2. Potrzeba bezpieczeństwa
3. Potrzeba miłości i przynależności
4. Potrzeba szacunku, aprobaty, dumy
5. Potrzeba wzrostu

### Abraham Harold Maslow (cont)

W toku **pierwszych dwóch lat życia** konieczna jest miłość, bezpieczeństwo i zaspokojenie potrzeb fizjologicznych

### Ludzie samoaktualizujący się

- Widzą świat obiektywnie
- Empatyczni
- Niezależni
- Mają pasje
- Lubią siebie i innych
- Zdrowi psychicznie
- Twórczy
- Demokratyczni
- Częściej mają ekstatyczne doznania

### Piramida potrzeb Maslowa



### Carl Ransom Rogers

Psycholog kliniczny, teoretyk, pracownik poradni dla studentów

**Czołowy przedstawiciel psychologii humanistycznej**

Działacz na rzecz pokoju i pojednania na świecie

Nominowany do Nagrody Nobla

**Podstawowe warunki zdrowia psychicznego oraz pomocy psychologicznej:**

- Autentyczność
- Bezwarunkowa akceptacja drugiej osoby
- Empatia

**Przyczyna zaburzeń psychicznych**

Uwewnętrznienie zewnętrznych warunków wartości -> Życie według cudzego poglądu na życie, wytworzone w dzieciństwie pod wpływem rodziców



By KontoDoNauki

Published 27th August, 2023.

Last updated 27th August, 2023.

Page 1 of 2.

Sponsored by [CrosswordCheats.com](https://crosswordcheats.com)

Learn to solve cryptic crosswords!

<http://crosswordcheats.com>

### Carl Ransom Rogers (cont)

#### Osoby samorealizujące się

- Bardziej swobodne, prawdziwe, niezależne
- Twórcze
- Kierują się własnym głosem wewnętrznym- mogą nie być rozumiane
- Otwarte na nowe przeżycia
- Wykorzystują w pełni swoje możliwości
- Chcą żyć maksymalnie dobrze tu i teraz

### Pozycja psychologii humanistycznej

Duża siła oddziaływania i rozgłos

Brak trwałej pozycji w psychologii akademickiej

- Pewne wykluczenie przez elity akademickie z grantów badawczych
- Trudności w przyjmowaniu artykułów do druku, uzyskaniu licencji itp.

Częściej psychologowie humanistyczni pracowali w poradniach

#### Lata 90. XX w.

Renesans i powrót odmienionej psychologii humanistyczno-egzystencjalnej -> **Psychologia pozytywna**

### Psychologia pozytywna

#### Martin Elias P. Seligman

- Twórca psychologii pozytywnej
- Zajmował się **wyuczoną bezradnością**
- Kontrowersje budzi jego współpraca z armią USA w kontekście tortur, których ramą teoretyczną mogła być wyuczona bezradność

Psychologia pozytywna używa metod pomiarowo-badawczych akceptowalnych naukowo

Obszar zainteresowań:

- Mocne i dobre strony człowieka
- Szczęście, optymizm, nadzieja
- Pełne i udane życie

### Psychologia pozytywna (cont)

Główne ustalenia:

- Szczęście zależy w małym stopniu od majątku i zdrowia, ale w dużym w szczególnych przypadkach życia w biedzie i poważnych chorob
- Małżeństwo sprzyja szczęściu, szczególnie mężczyzn
- **Osobowość liczy się najbardziej**- niska neurotyczność, ekstrawersja, sumienność, wysokie poczucie własnej skuteczności (Bandura), wewnętrzne poczucie kontroli (Rotter)

Nazwa "psychologia pozytywna", użyta przez Seligmana, jest nawiązaniem do Maslowa, który tak nazywał swoją teorię.

### Antypsychiatria

Radykalny ruch kulturowy z lat 60.

- Częściowo powiązany z psychologią humanistyczno-egzystencjalną

**Thomas Stephen Szasz**- główny autor

Osoby zaburzone psychicznie są ofiarami pacyfikacyjnego działania reżimu państwowego

- Unieszkodliwianie poprzez psychopatologizację:
- Osoby intelektualne, obyczajowe, nonkonformistów

Psychiatria jako narzędzie represji

Podział na zdrowych i zaburzonych

- Sztuczne ujednocianie społeczeństwa dla posłuszeństwa władzy

Leczenie psychiatryczne jest szkodliwe

- Każdy ma prawo do przeżyć, mózg nie choruje

Wyjaśnienie zaburzeń psychicznych przez czynniki moralne, polityczne, socjokulturowe

Wiara w zdrowie zastąpiła wiarę w zbawienie

Mieszany wpływ ruchu:

#### Pozytywne skutki:

- Zainteresowanie losem pacjentów psychiatrycznych, obrona ich dobra
- Ograniczenie przymusowego leczenia\*

#### Negatywne skutki:

- Zniechęcenie nieszczęśliwych ludzi do szukania pomocy psychiatrycznej

\* Polska jako jeden z ostatnich krajów świata ograniczyła przymusowe leczenie psychiatryczne

