

## СУЧАСНІ НАПРЯМИ ПСИХОТЕРАПІЇ: ГУМАНІСТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

*Калініченко Єгор, Колодяжна Алла*

*Київський національний університет технологій та дизайну,  
м. Київ, Україна*

Гуманістична психологія, рух, що виник у середині 20 століття, пропонує свіжу перспективу та підкреслює цілісне розуміння людського досвіду. На відміну від редукціоністських підходів, таких як психоаналіз і біхевіоризм, що розчленовують поведінку людини на конкретні компоненти, психологи-гуманісти розглядають людину як єдине ціле. Цей підхід визнає, що унікальний досвід, думки та емоції кожної людини відіграють центральну роль у її розумінні світу. Наприклад, гештальт-терапія, форма гуманістичної терапії, фокусується на теперішньому досвіді людини та інтеграції різних аспектів її особистості. Йдеться не лише про аналіз поведінки; йдеться про розуміння багатого полотна людської психології [4].

Одним із визначальних принципів гуманістичної теорії є віра у вроджену доброту людей. Ця точка зору відкидає уявлення про те, що людьми рухають винятково несвідомі бажання або зовнішні нагороди й покарання. Натомість стверджується, що люди мають вроджену мотивацію зростати і повністю розкрити свій потенціал. На думку Карла Роджерса, званої постаті гуманістичної психології, гарне життя – це процес, а не стан буття, це напрям, а не пункт призначення. Гуманістичний напрям у психології характеризується тим, що особистість людини розглядають як цілісну систему, яка здатна до самореалізації та саморозвитку [2].

Гуманістична психологія відкидає детерміністські перспективи біхевіоризму і психоаналізу. Цей підхід підкреслює унікальні властивості особистості, її здатність до зростання і самореалізації, а також її суб'єктивний досвід і особистісні цінності. Вона виникла як реакція на дві попередні течії – природничо-наукову психологію та психоаналіз. Гуманістична психологія не заперечує тверджень, доведених у двох перших течіях, однак вважає незадовільним втілений у них образ людини [4].

Абрахам Маслоу і Карл Роджерс вважаються ключовими фігурами в основах гуманістичної психології. Маслоу розробив концепцію самореалізації, яка стосується вродженого прагнення людини реалізувати свій вищий потенціал

і стати кращою версією себе. Дослідник вірив в ієрархію потреб, у якій людина має задовольнити свої фізіологічні потреби, потреби в безпеці, любові/належності та повазі, перш ніж зможе зайнятися самореалізацією. Згідно з Маслоу, люди захищаються у відповідь на загрози своїм базовим потребам. На противагу цьому, ті, хто вмотивований зростанням, більше прагнуть до творчості та любові. Самоактуалізовані люди не відчують гострої потреби задовольнити депривацію своїх базових потреб, і тому можуть зосередитися на здоров'ї, зростанні, цілісності, інтеграції. Ще одним аспектом теорії Маслоу, що досі зберігає свою актуальність, є запропонований ним перелік характеристик людей, які самоактуалізуються [1].

Роджерс запропонував концепцію особистісно-орієнтованої терапії, що фокусується на створенні підтримуючого та неупередженого середовища, дає змогу клієнтам досліджувати свій власний досвід і розвивати почуття власної гідності. Науковець наголошував на важливості конгруентності, співпереживання і безумовного позитивного ставлення в терапевтичних відносинах, вважаючи, що ці умови необхідні для особистісного зростання і самореалізації. Значною рисою психотерапії Карла Роджерса є поважне ставлення до людини, яка приходить на консультацію. Замість того щоб використовувати у психотерапевтичній роботі медичний термін «пацієнт», Карл Роджерс став використовувати «клієнт». Суть психологічної консультації, за Роджерсом, полягає у створенні відповідної психологічної атмосфери, в якій клієнт відчувається комфортно і готовий співпрацювати з психологом. Він вважав, що клієнт має потенціал, щоб самому активно братися до розв'язання своїх проблем [3].

Серед інших відомих теоретиків гуманістичної психології – Ролло Мей, який досліджував концепції свободи та відповідальності у формуванні людської поведінки.

У своїй аргументації Ролло Мей стверджує, що люди створюють і формують себе в теперішній реальності, беручи на себе відповідальність за власне життя. Однак він зауважує, що багатьом людям бракує мужності прийняти свою долю. Це призводить до того, що вони ставлять під загрозу свою свободу і уникають особистої відповідальності, стверджуючи, що їхні дії наперед визначені. Уникаючи вибору та відповідальності, люди втрачають відчуття реальності, страждають від комплексу неповноцінності та відчуття відірваності від світу. Ролло Мей вважає, що консультанти повинні працювати над тим, щоб допомогти людям досягти психічного благополуччя і самореалізації, приймаючи

свою долю, визнаючи свою свободу і живучи автентично, чесно по відношенню до себе та інших. Він вважає, що психічно здорова людина – це та, яка усвідомлює неминучість смерті, але має хоробрість жити теперішнім моментом [2, с. 140].

Самоактуалізація, ключове поняття гуманістичної психології, розглядається як процес реалізації унікального потенціалу та прагнення стати найкращою версією себе; підкреслює таланти, здібності та прагнення людини, охоплюючи цілісний підхід до особистісного розвитку, що охоплює фізичне, емоційне та інтелектуальне благополуччя. Самоактуалізація виходить за рамки зовнішнього успіху та суспільних очікувань і має на меті культивування почуття задоволення та задоволеності власним життям. Ця концепція визнає, що ідеальне «Я» не є статичним і розвивається на різних етапах життя. Оскільки люди ростуть і змінюються, їхні цілі, цінності та прагнення можуть змінюватись, що вимагає постійних зусиль у напрямку особистісного зростання та самовдосконалення. Динамічна природа ідеального «Я» сприяє гнучкості та адаптивності у прагненні до самореалізації [3].

Значною частиною практичного застосування гуманістичної психології є психотерапевтична практика: недирективна психотерапія Карла Роджерса (клієнт-центрований підхід) та логотерапія Віктора Франкла відносяться до числа популярних і поширених психотерапевтичних систем.

Питання про те, як людина знаходить свій сенс, є ключовим для практики логотерапії, психотерапевтичної стратегії, заснованій на думці, що основною рушійною силою в поведінці особистості та її розвитку є прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу свого життя. Віктор Франкл підкреслював, що смисли не створюються самим індивідом; їх потрібно шукати та знаходити. Логотерапія Віктора Франкла зосереджена на допомозі людям подолати розрив між їхнім реальним «Я» та ідеальним «Я», щоб досягти психологічного та психічного здоров'я. Основна мета логотерапевта – допомога клієнту знайти цей шлях. На відміну від психоаналізу, логотерапія прагне розширити перспективу людини і звільнити її від самообсесії. Такі психоаналітики, як Зигмунд Фройд і Альфред Адлер, вважали, що прагнення до задоволення або влади є основним мотиватором для людей, але Віктор Франкл припускає, що ключовою рушійною силою є «воля до сенсу». Як наслідок, вся психотерапія та психологічне консультування в логотерапії обертаються навколо цього поняття та сприяє розкриттю потенціалу для особистого росту і самореалізації через визначення власного сенсу життя та його осмислення [2, с. 139].

Гуманістична психологія наголошує на кількох ключових аспектах у своєму практичному застосуванні. По-перше, вона зосереджується на вивченні кожної людини як унікальної та взаємопов'язаної сутності, беручи до уваги її внутрішні мотиви, ідеї та цінності. По-друге, визнає, що людина прагне до самореалізації та самовдосконалення протягом усього життя. По-третє, підкреслює, що люди володіють свободою волі і здатні приймати рішення, які можуть впливати на їхнє життя і змінювати його на краще. По-четверте, гуманістична психологія визнає, що люди перебувають у стані постійного розвитку і завжди еволюціонують. Індивіди формують власний образ «Я», усвідомлюють свої здібності та якості. Нарешті, гуманістична психологія надає пріоритет творчому аспекту людських істот, підтримуючи індивідуальне самовираження та індивідуальність. Вона визнає творчість як засіб для особистісного зростання. Загалом, гуманістична психологія підкреслює важливість розуміння та сприяння цілісному розвитку особистості.

Таким чином, гуманістична психологія являє собою значне зрушення в історії психології та відкидає детермінізм і фокусується на унікальних властивостях і досвіді людей; виділяє предмет усєї людини, індивідуальний досвід, вроджену доброту і прагнення до особистісного зростання; розглядає людину як щось більше, ніж просто суму її частин, зосереджуючись на людині в цілому. Також гуманістична психологія визнає унікальний досвід, думки та емоції в розумінні людської поведінки, вірить у внутрішню мотивацію до розвитку і повному розкритті свого потенціалу, відкидаючи зовнішні детермінанти.

## Література

1. Kaufman, S. B. (2023). Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic Psychology*, 63(1), 51-83. <https://doi.org/10.1177/0022167818809187>
2. Кротенко, В. І., & Волкова, В. В. (2021). Роль особистості психолога в консультативному процесі в контексті концепції екзистенціальної психології. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, (41), 135-142.
3. Сахарова, І. О. (2016). Концептуальний аналіз гуманістичної психології. *Актуальні питання сучасної психології*, 198.
4. Трач, Р. С. (2012). Гуманістична течія у психології. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*, (9), 100-106.