

Dr. Sarita Devi
Assistant Professor
Department of Psychology
Maharaja College, Ara

मानवतावादी मनोविज्ञान (Humanistic Psychology)

मानवतावादी मनोविज्ञान 1950 के दशक में मनोविज्ञान की एक नई धारा के रूप में उभरा। यह मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण व्यक्ति के आत्म-विकास, स्वतंत्रता, रचनात्मकता और मानसिक स्वास्थ्य पर केंद्रित है। यह व्यवहारवाद (Behaviorism) और मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) के प्रति एक प्रतिक्रिया के रूप में विकसित हुआ, क्योंकि यह दोनों दृष्टिकोण मनुष्य को या तो बाहरी कारकों से प्रभावित (जैसे व्यवहारवाद में) मानते थे या अचेतन मन की गहराइयों में उलझा हुआ (जैसे मनोविश्लेषण में)।

मानवतावादी मनोविज्ञान व्यक्ति की सकारात्मक विशेषताओं और आत्म-विकास (Self-Growth) को सबसे महत्वपूर्ण मानता है। यह मानता है कि प्रत्येक व्यक्ति में अपनी पूरी क्षमता तक पहुँचने की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है, जिसे स्व-वास्तविकरण (Self-Actualization) कहा जाता है।

मुख्य विशेषताएँ:

1. व्यक्ति की विशिष्टता (Uniqueness of Individual)

हर व्यक्ति अद्वितीय होता है और उसके अनुभव अलग होते हैं। ह्यूमनिस्टिक मनोविज्ञान व्यक्ति को एक संपूर्ण इकाई के रूप में देखता है, न कि केवल उसके विचारों, भावनाओं या व्यवहार के आधार पर।

2. स्वतंत्र इच्छा और आत्म-निर्णय (Free Will and Self-Determination)

मानवतावादी दृष्टिकोण मानता है कि व्यक्ति स्वतंत्र है और अपने जीवन के निर्णय स्वयं ले सकता है। यह किसी भी बाहरी शक्ति या अचेतन मानसिक प्रभावों से बंधा नहीं होता।

3. आत्म-वास्तविकरण (Self-Actualization)

अब्राहम मैसलो (Abraham Maslow) ने "स्व-वास्तविकरण" को मनुष्य की सर्वोच्च आवश्यकता बताया। यह वह अवस्था होती है जब व्यक्ति अपनी पूरी क्षमताओं और संभावनाओं को प्राप्त कर लेता है। इसके लिए आवश्यक है कि व्यक्ति अपनी बुनियादी और मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं को पहले पूरा करे।



4. सकारात्मक दृष्टिकोण (Positive Perspective)

यह मनोविज्ञान व्यक्ति की कमजोरियों और बीमारियों के बजाय उसकी ताकतों और संभावनाओं पर ध्यान केंद्रित करता है। इसका उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य को सुधारना और जीवन को अधिक संतोषजनक बनाना है।

5. व्यक्तिगत अनुभव और आत्म-जागरूकता (Personal Experience and Self-Awareness)

मानवतावादी मनोविज्ञान में प्रत्येक व्यक्ति के व्यक्तिगत अनुभवों और आत्म-जागरूकता को महत्वपूर्ण माना जाता है। यह समझता है कि व्यक्ति की अपनी वास्तविकता होती है, जिसे केवल वह स्वयं सही तरीके से समझ सकता है।

6. सहानुभूति और बिना शर्त सकारात्मक स्वीकृति (Empathy and Unconditional Positive Regard)

कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) के अनुसार, व्यक्ति के आत्म-विकास के लिए आवश्यक है कि उसे बिना किसी शर्त के स्वीकृति (Unconditional Positive Regard) मिले। इसका मतलब है कि व्यक्ति को बिना किसी पूर्वाग्रह या शर्त के स्वीकार किया जाए और उसके प्रति सहानुभूति दिखाई जाए।

7. मानव संबंधों का महत्व (Importance of Human Relationships)

मानवतावादी मनोविज्ञान के अनुसार, अच्छे रिश्ते और स्वस्थ सामाजिक संबंध व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-विकास के लिए आवश्यक होते हैं।

प्रमुख सिद्धांतकार (Major Theorists):

1. अब्राहम मैस्लो (Abraham Maslow) और आवश्यकताओं का पदानुक्रम (Hierarchy of Needs) सिद्धांत

मैस्लो ने मनुष्य की आवश्यकताओं को पाँच स्तरों में विभाजित किया:

1. शारीरिक आवश्यकताएँ (Physiological Needs) – भोजन, पानी, नींद, आदि।
2. सुरक्षा आवश्यकताएँ (Safety Needs) – सुरक्षा, स्थिरता, नौकरी, आदि।
3. सामाजिक आवश्यकताएँ (Social Needs) – प्रेम, दोस्ती, परिवार, आदि।
4. सम्मान आवश्यकताएँ (Esteem Needs) – आत्म-सम्मान, पहचान, उपलब्धियाँ, आदि।
5. स्व-वास्तविकरण (Self-Actualization) – रचनात्मकता, आत्म-विकास, उच्चतम क्षमता प्राप्त करना।

व्यक्ति को आत्म-वास्तविकरण तक पहुँचने के लिए इन आवश्यकताओं को क्रमशः पूरा करना होता है।



2. कार्ल रोजर्स (Carl Rogers) और व्यक्तित्व-केंद्रित चिकित्सा (Person-Centered Therapy)

रोजर्स ने इस विचार को विकसित किया कि व्यक्ति को सकारात्मक वातावरण और बिना शर्त स्वीकृति (Unconditional Positive Regard) मिले, तो वह अपने सर्वश्रेष्ठ रूप में विकसित हो सकता है। उनके अनुसार, उपचार (Counseling) का उद्देश्य व्यक्ति की आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति को बढ़ाना होना चाहिए।

मानवतावादी मनोविज्ञान का उपयोग और प्रभाव (Applications and Impact)

1. मनोचिकित्सा और परामर्श (Psychotherapy and Counseling)

- मानवतावादी दृष्टिकोण का उपयोग चिकित्सा (Therapy) और परामर्श (Counseling) में किया जाता है, जहाँ मरीज को आत्म-जागरूकता और आत्म-स्वीकृति विकसित करने में सहायता दी जाती है।
- इसमें मरीज को एक सुरक्षित और सहायक वातावरण दिया जाता है, जहाँ वह खुलकर अपने अनुभव साझा कर सकता है।

2. शिक्षा (Education)

- शिक्षक विद्यार्थियों को केवल ज्ञान देने के बजाय उनके आत्म-विकास और आत्म-निर्भरता को भी बढ़ावा देते हैं।
- शिक्षा प्रणाली में छात्र-केंद्रित (Student-Centered) दृष्टिकोण अपनाया जाता है।

3. कार्यस्थल (Workplace and Business)

- कर्मचारियों की प्रेरणा और संतोष को बढ़ाने के लिए ह्यूमनिस्टिक सिद्धांतों का उपयोग किया जाता है।
- संगठनों में नेतृत्व (Leadership) और टीमवर्क को सुधारने के लिए इसे अपनाया जाता है।

4. व्यक्तिगत विकास (Personal Growth)

- यह व्यक्ति को आत्म-जागरूकता, आत्म-सुधार और व्यक्तिगत संतुलन बनाए रखने में मदद करता है।
- योग, ध्यान (Meditation) और आत्म-मूल्यांकन जैसी तकनीकों को प्रोत्साहित करता है।

मानवतावादी मनोविज्ञान व्यक्ति को एक स्वतंत्र, रचनात्मक और आत्म-विकासशील प्राणी के रूप में देखता है। यह मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण व्यक्ति की सकारात्मक क्षमताओं, आत्म-निर्णय और आत्म-विकास पर केंद्रित है। अब्राहम मैस्लो और कार्ल रोजर्स जैसे मनोवैज्ञानिकों के योगदान से यह क्षेत्र शिक्षा, चिकित्सा, व्यवसाय और व्यक्तिगत विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।





Edit with WPS Office