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

मानवतावादी मनोविज्ञान की प्रमुख विशेषताएँ

(Major feature of Humanistic Psychology)

1. **परिचय**

- मानववादी मनोविज्ञान 20वीं शताब्दी के मध्य में एक "तीसरी शक्ति" (Third Force) के रूप में उभरा। यह दृष्टिकोण व्यवहारवाद (Behaviorism) और मनोविश्लेषण (Psychoanalysis) की सीमाओं के विरुद्ध विकसित हुआ। इसके प्रमुख प्रवर्तक थे – Carl Rogers और Abraham Maslow।
- यह दृष्टिकोण मानव को एक सक्रिय, सृजनशील, स्वतंत्र और आत्म-विकास की ओर अग्रसर प्राणी मानता है।

2. **मानववादी मनोविज्ञान की प्रमुख विशेषताएँ**

(I) समग्र दृष्टिकोण (Holistic Approach)

- मानव को केवल व्यवहार या अवचेतन इच्छाओं के आधार पर नहीं, बल्कि एक संपूर्ण इकाई (Whole Person) के रूप में देखा जाता है।
- इसमें व्यक्ति के विचार, भावनाएँ, अनुभव, मूल्य और आत्म-अनुभूति सभी को महत्व दिया जाता है।
- यह दृष्टिकोण Reductionism का विरोध करता है।

(II) आत्म-वास्तविकीकरण (Self-Actualization)

- यह मानववादी मनोविज्ञान की केंद्रीय अवधारणा है।
- Abraham Maslow के अनुसार, प्रत्येक व्यक्ति में अपनी क्षमताओं के पूर्ण विकास की जन्मजात प्रवृत्ति होती है।
- Maslow के "आवश्यकताओं के पदानुक्रम" (Hierarchy of Needs) में आत्म-वास्तविकीकरण सर्वोच्च स्तर है।
- उदाहरण: एक व्यक्ति का अपनी रचनात्मकता, नैतिकता और प्रतिभा का पूर्ण विकास करना।

Edit with WPS Office

(III) स्वतंत्र इच्छा (Free Will)

- मानव को स्वतंत्र और निर्णय लेने में सक्षम प्राणी माना जाता है।
- व्यवहार केवल जैविक या पर्यावरणीय कारकों द्वारा निर्धारित नहीं होता।
- व्यक्ति अपने जीवन की दिशा स्वयं तय कर सकता है।

(IV) व्यक्तिपरक अनुभव (Subjective Experience)

- व्यक्ति के "यहाँ और अभी" (Here and Now) के अनुभवों को महत्व दिया जाता है।
- वास्तविकता वही है जिसे व्यक्ति स्वयं अनुभव करता है।
- Carl Rogers ने "Phenomenal Field" की अवधारणा दी, जिसमें व्यक्ति की निजी अनुभूतियाँ केंद्र में होती हैं।

(V) आत्म-अवधारणा (Self-Concept)

- आत्म-अवधारणा से आशय है – व्यक्ति स्वयं को कैसे देखता और समझता है।
- Rogers के अनुसार, मानसिक स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि "वास्तविक आत्म" (Real Self) और "आदर्श आत्म" (Ideal Self) में कितना सामंजस्य है।
- असामंजस्य (Incongruence) मानसिक तनाव और चिंता का कारण बनता है।

(VI) सकारात्मक मानव प्रकृति (Positive View of Human Nature)

- मानव को मूलतः अच्छा, रचनात्मक और विकासोन्मुख माना जाता है।
- यह दृष्टिकोण Freud के निराशावादी दृष्टिकोण के विपरीत है।
- मानव में नैतिकता और आत्म-सुधार की अंतर्निहित क्षमता होती है।

(VII) बिना शर्त सकारात्मक सम्मान (Unconditional Positive Regard)

- Rogers के अनुसार, स्वस्थ व्यक्तित्व के विकास के लिए "Unconditional Positive Regard" आवश्यक है।
- जब व्यक्ति को बिना शर्त स्वीकार्यता और प्रेम मिलता है, तो उसका आत्म-विकास बेहतर होता है।

Edit with WPS Office

(VIII) व्यक्तिगत जिम्मेदारी (Personal Responsibility)

- व्यक्ति अपने कार्यों और निर्णयों के लिए स्वयं उत्तरदायी है।
- जीवन की परिस्थितियों के बावजूद व्यक्ति के पास चुनाव (Choice) की स्वतंत्रता होती है।

(IX) मानव क्षमता और रचनात्मकता पर बल

- मानववादी मनोविज्ञान व्यक्ति की रचनात्मकता, नैतिकता, प्रेम, करुणा और आध्यात्मिकता को महत्व देता है।
- यह केवल मानसिक रोगों पर नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य और उत्कृष्टता (Optimal Functioning) पर केंद्रित है।

(X) क्लाइंट-केंद्रित चिकित्सा (Client-Centered Therapy)

- यह पद्धति Carl Rogers द्वारा विकसित की गई।
- इसमें चिकित्सक सहानुभूति (Empathy), प्रामाणिकता (Genuineness) और बिना शर्त सकारात्मक सम्मान प्रदान करता है।
- रोगी को अपने अनुभवों को समझने और आत्म-निर्णय लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।

3. मानववादी मनोविज्ञान का महत्व

- मानसिक स्वास्थ्य को सकारात्मक दृष्टिकोण से समझाया।
- शिक्षा, परामर्श और संगठनात्मक मनोविज्ञान में महत्वपूर्ण योगदान।
- व्यक्ति की गरिमा (Dignity) और स्वतंत्रता पर बल।

4. आलोचनाएँ (Criticism)

- वैज्ञानिक परीक्षण की कमी।
- अत्यधिक आदर्शवादी दृष्टिकोण।
- अवधारणाओं को मापना कठिन।

Edit with WPS Office

5. **निष्कर्ष**

मानववादी मनोविज्ञान मानव को एक स्वतंत्र, रचनात्मक और आत्म-विकासशील प्राणी के रूप में प्रस्तुत करता है। Abraham Maslow और Carl Rogers के सिद्धांतों ने मनोविज्ञान को एक सकारात्मक और मानव-केंद्रित दिशा प्रदान की।

Edit with WPS Office