



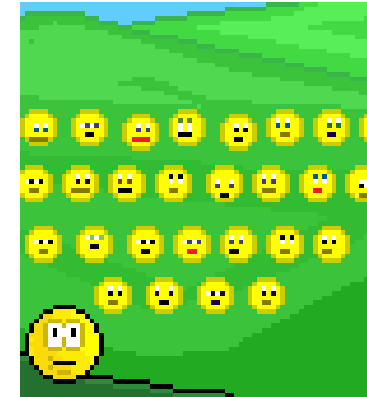
# USA, rok 1963

**Gordon Allport**

**Charlotte Bühler**

**George Kelly**

**Carl Rogers**



**Amerykańskie Towarzystwo  
Psychologii Humanistycznej**



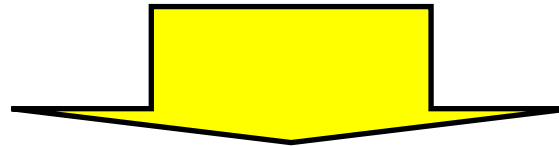
## ograniczenia

psychoanalizy

behawioryzmu

irracjonalizm

redukcjonizm



*trzecia siła*

## psychologia humanistyczna

✦ twórczość

✦ autonomia

✦ miłość

✦ tożsamość

✦ Ja

✦ odpowiedzialność

✦ obiektywność

✦ zdrowie psychiczne




# **główna idea**



**możliwość wyjścia poza ograniczenia  
behawiorystycznego i psychoanalitycznego  
wyjaśniania aspiracji człowieka  
konieczność wniknięcia w światopogląd,  
by móc "ujrzeć świat człowieka jego oczami"  
na potrzeby dalszego rozwijania odpowiedzialności,  
wyboru samo tworzenia się, autonomii, i tożsamości**




# założenia psychologii humanistycznej

- ▶ **człowiek to nie suma elementów składowych** 
- ▶ **unikalna natura człowieka wyraża się poprzez jego bycie w związku z innymi**
- ▶ **człowiek jest samoświadomy**
- ▶ **człowiek ma możliwość wyboru**
- ▶ **człowiek jest bytem intencjonalnym**



# sześć podstawowych postulatów:

- upodmiotowienie sytuacji badawczej („my”)
- dialog zamiast manipulacja, ponieważ w każdej sytuacji badawczej ludzie mogą przejawiać odmienne właściwości
- komunikacja 
- łączenie nauki z praktyką (psychoterapia)
- uwzględniane perspektywy badanego
- odwołanie się do empatii jako najbardziej efektywnego kanału komunikacyjnego



# człowiek – podmiot autonomiczny

przejawia postawę badawczą wobec rzeczywistości

▶ obserwuje

▶ przewiduje

▶ planuje

▶ wnioskuje

▶ zgodnie z posiadaną wiedzą

przystosowuje się do świata i kształtuje go





## rozumienie:



- dotyczy przedmiotów związanych z życiem duchowym człowieka
- polega na uświadamianiu sobie stosunku (stosunków), który wyznacza sens tego, co się rozumie
- jest stanem nacechowanym możliwością odtwarzania lub stosowania w innych warunkach przedmiotu podlegającego rozumieniu



# główni przedstawiciele:

**Carl Rogers**

**Abraham Maslow**



Best friends





# Carl Rogers

**(1902 - 1987)**



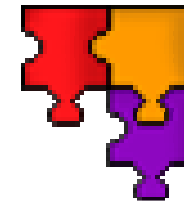


# Carl Rogers

**konstrukty teoretyczne o podstawowym  
znaczeniu, stanowiące podwalinę całej  
teorii:**

 „organizm”

 „ja”





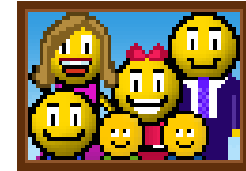
# organizm

- **umiejscowienie wszelkiego doświadczenia**
- **doświadczenie obejmuje wszystko to, co dzieje się w obrębie organizmu w każdym momencie i jest potencjalnie dostępne świadomości**
- **całość doświadczenia tworzy pole fenomenologiczne, które stanowi indywidualny układ odniesienia, znany jedynie samej jednostce**





# pojęcie „ja”



- część pola fenomenologicznego stopniowo wyodrębniająca się z całości
- „ja” czy obraz „ja” to zorganizowana spójną postać pojęciową,
- „ja” składa się ze:
  - spostrzeganych własności „ja”, czyli samego siebie
  - spostrzeganych relacji między „ja” a innymi



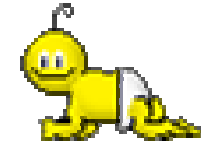
# rozwój pojęcia „ja”

- autopercepcja
- samoświadomość





# autopercepcja



## oddzielne „ja” od innych ludzi i obiektów fizycznych

- sensoryczne wyodrębnienie cielesnego „ja” w opozycji do niecielesnego „ja” – 3 mc
- uczenie się występowania zgodności pomiędzy ruchem ciała a zmianami w otoczeniu, jakie on wywołuje
- poczucie stałości obiektów i ludzi bez względu na zmianę sytuacji – 10-16 mc



# samoświadomość

- Ⓢ zdolność traktowania „ja” jako podmiotu
- Ⓢ powstaje w wieku około 15 miesięcy
- Ⓢ wyraża się poprzez:
  - Ⓢ rozpoznawanie siebie w lustrze (12-24 m.ż.)
  - Ⓢ zaimki podkreślające odrębność,
  - Ⓢ dziecięcy negatywizm,
  - Ⓢ odczuwanie dumy, wstydu, zakłopotania
  - Ⓢ nazywanie siebie po imieniu (21-24 m.ż.)





## organizm a „ja”



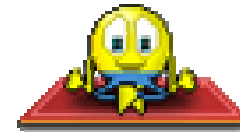
- ❖ jeśli doświadczenia jakiejś osoby, tworzące jej „ja” odzwierciedlają wiernie doświadczenia organizmu, to osobę tą możemy określić jako przystosowaną, dojrzałą i funkcjonującą w sposób pełny
- ❖ niezgodność między ja a organizmem prowadzi do poczucia zagrożenia i niepokoju





# **terapia skoncentrowana na kliencie** **(nie: pacjencie)**

- **dylemat: mógłbym – powinienem**
- **podstawowa potrzeba: uznania**
- **dążenie do aktualizacji, jako potrzeba rozwoju i wzrostu, stania się dojrzałą i zdrową istotą ludzką**
- **„ja” – „ja idealne”**

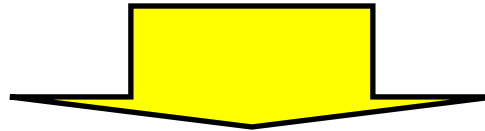




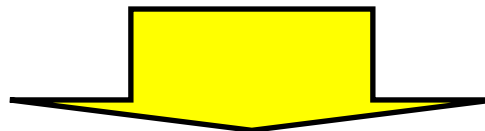
# **terapia Klienta**

**„ułatwiający” (nie terapeuta)**

**stwarza ciepło, pełną akceptację i atmosferę**



**klient uzyskuje siłę i motywację do  
radzenia sobie ze swoimi problemami  
osiąga wgląd (słabe i mocne strony)**

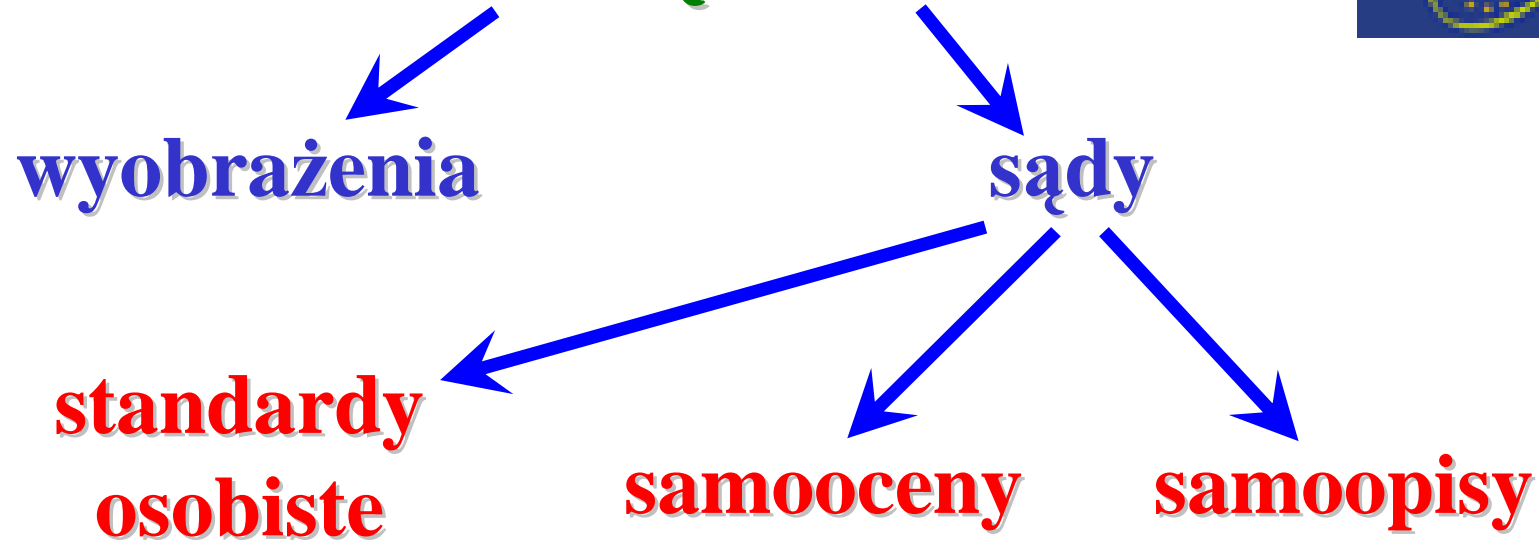


**wzrost samooceny**



# informacje w obrębie

## POJĘCIA JA



- w kulturze europejskiej najważniejszym składnikiem obrazu własnej osoby są **sądy**
- w obrębie sądów dominują **samoopisy**



# samoocena



**uogólniona postawa ewaluatywna  
w stosunku do samego siebie,**

- ➡ wpływa na nastrój,**
- ➡ modyfikuje zachowania**
- ➡ wywiera silny wpływ na pewien zakres zachowań osobistych i społecznych**



# kształtowanie się samooceny

**czynniki:**



- ⓐ **opinie i oceny, jakie jednostka o sobie słyszy**
- ⓐ **odnoszone sukcesy i doświadczane niepowodzenia**
- ⓐ **porównywanie siebie z innymi**



# **samowiedza**

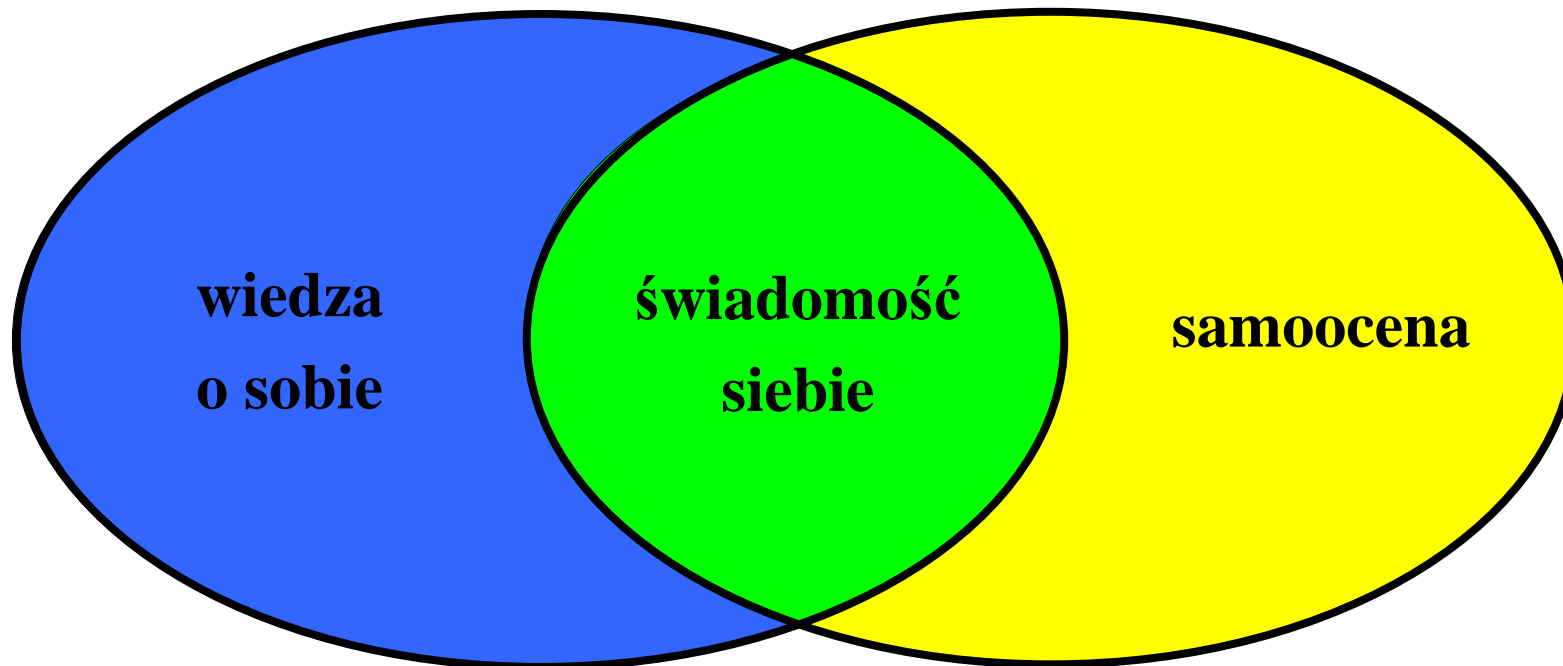
**zespół przekonań i wartości odnoszących  
się do własnego funkcjonowania  
osobistego jednostki**



**psychologiczne pojęcie własnego "ja"  
z cechami charakterystycznymi,  
które wpływają na myślenie,  
uczucia i działanie**

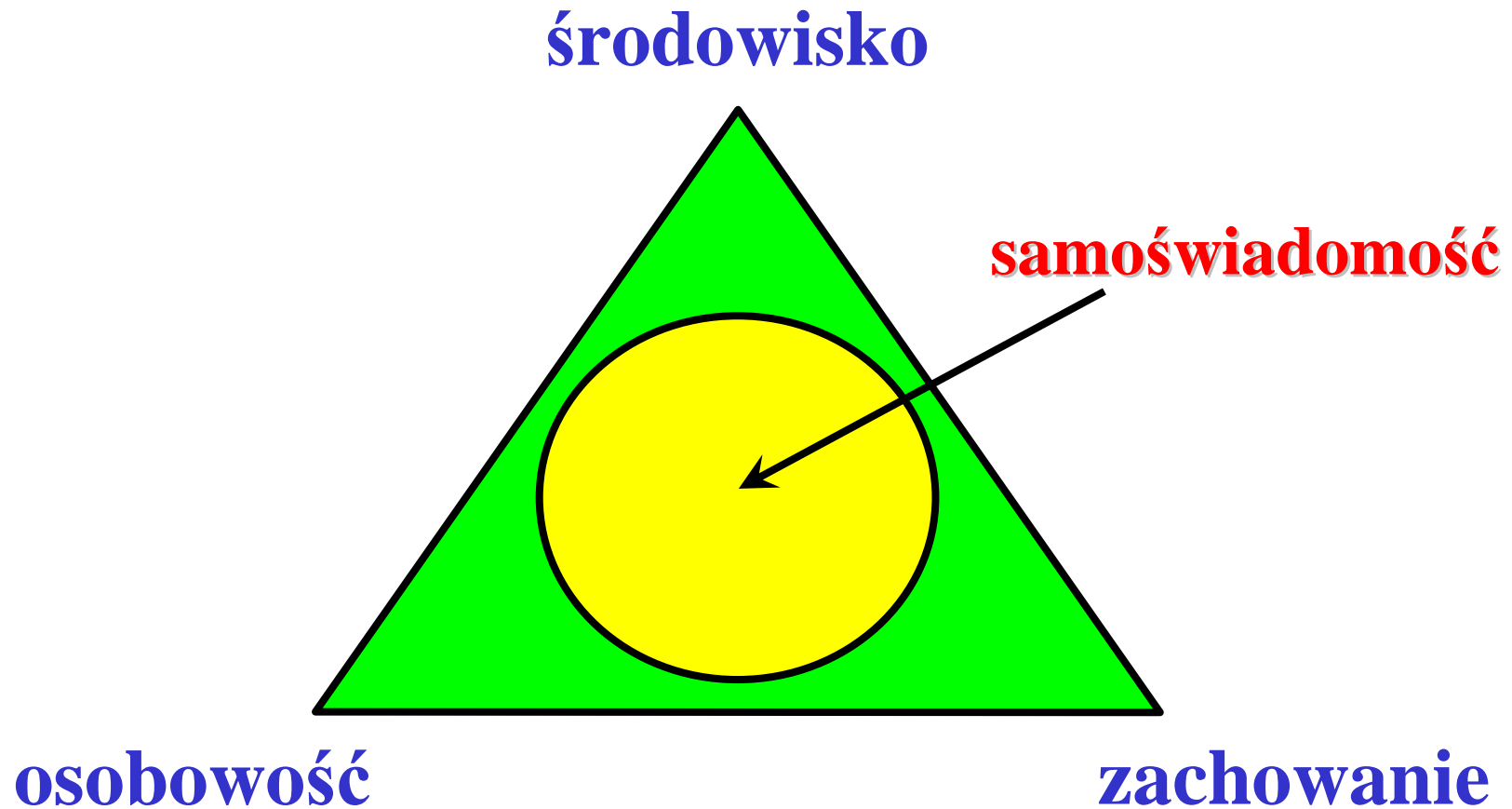


# zakres pojęcia świadomości





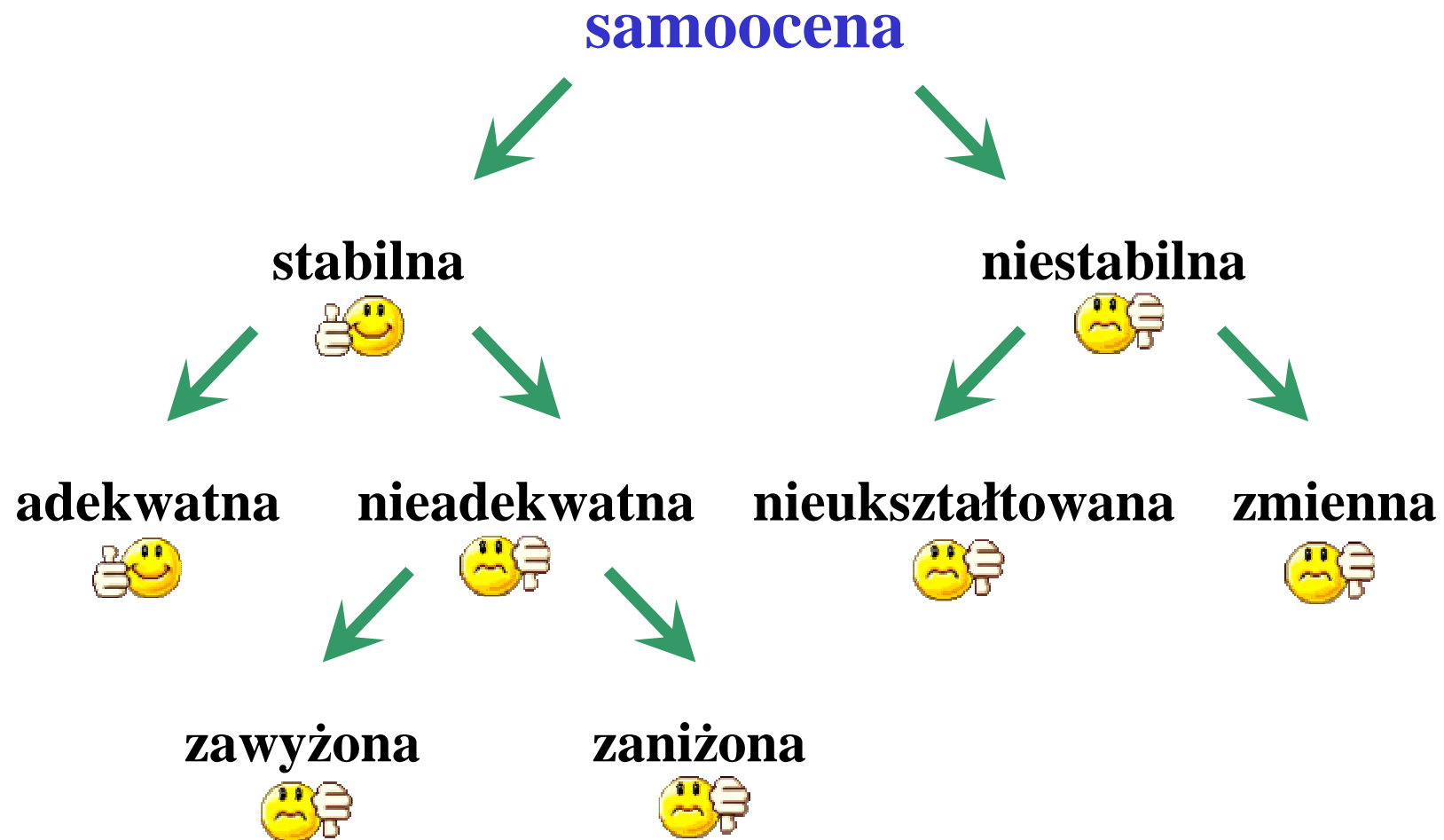
# integracyjna funkcja samoświadomości





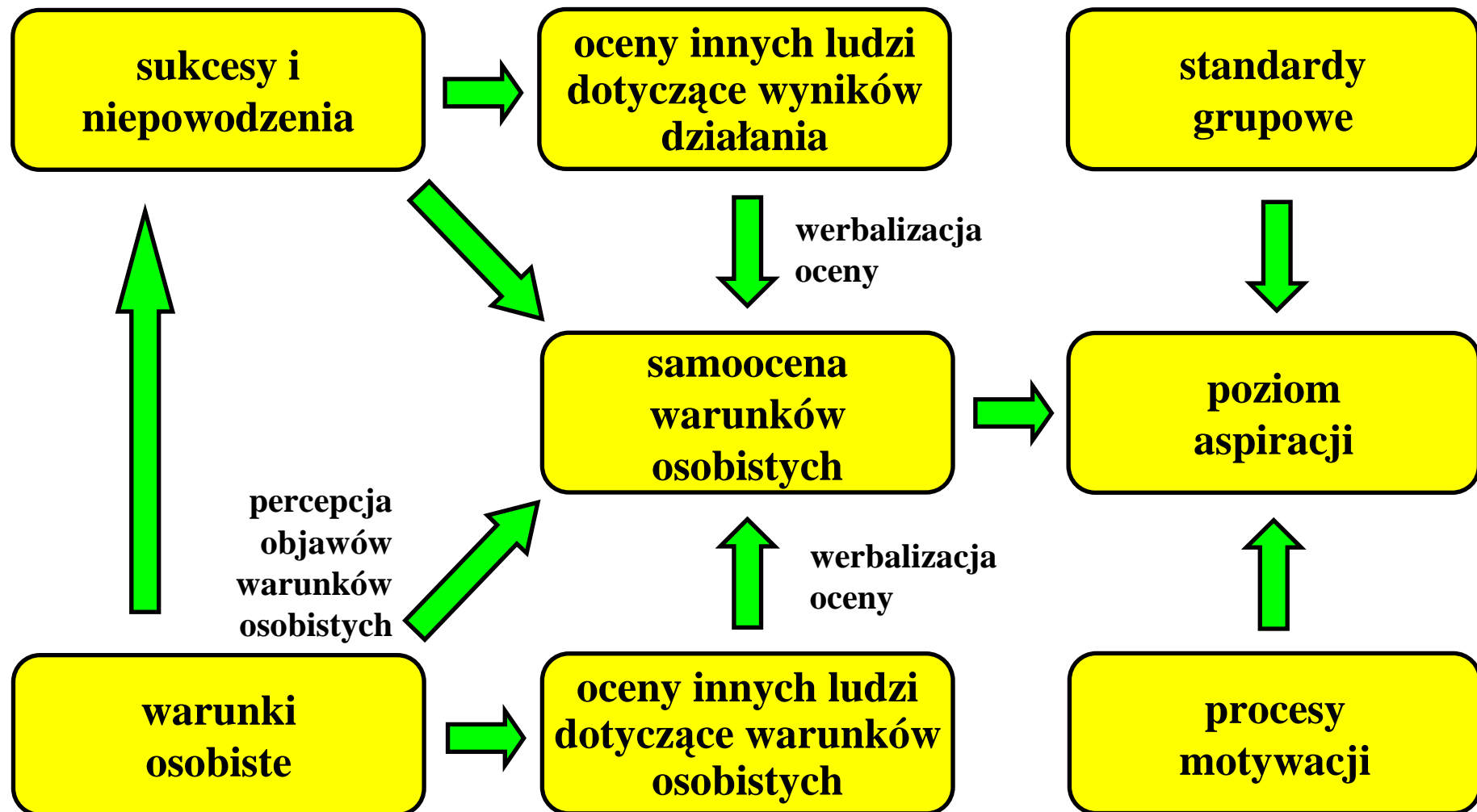


# podział samooceny





# kształtowanie się „samooceny warunków osobistych” i jej wpływ na poziom aspiracji





# postawy w stosunku do „ja”

## ☀ postawa samoakceptacji

- ☀ zaufanie i wiara we własne siły
- ☀ umiejętność wykorzystywania swoich potencjalnych możliwości
- ☀ umiejętność korygowania swojego zachowania pod wpływem krytyki innych

optymalna zbieżność między  
„ja realnym” i „ja idealnym”

## ☀ postawa samoodtrącenia

- ☀ nieufność do samego siebie
- ☀ poczucie niższości
- ☀ braku plastyczności w postępowaniu





# Abraham Maslow

**(1908-1970)**





# potrzeba psychiczna – motyw

- ❖ **stan** osoby doznającej poczucie niespełnienia (napięcie motywacyjne), czyli frustrację potrzeb,
- ❖ **działa jako czynnik motywujący** skłania jednostkę do aktywności, które mogą tę potrzebę zaspokoić
- ❖ z potrzebami wiąże się pozytywna lub negatywna **charakterystyka afektywna**





# hierarchia potrzeb wg Masłowa

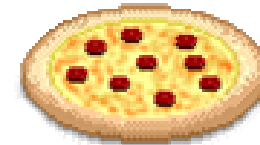




# potrzeby fizjologiczne

gdy nie są zaspokojone, dominują nad wszystkimi innymi potrzebami, wypierają je na dalszy plan i decydują o przebiegu zachowania człowieka

- **jedzenia**
- **odpoczynku**
- **przyjemnych doznań zmysłowych**
- **seksualne**

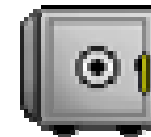




# potrzeby bezpieczeństwa

pobudzają do działania, zapewniając nienaruszalność, ujawniają się gdy dotychczasowe nawyki okazują się mało przydatne

- wyrażają się unikaniem, tego, co może przynieść śmierć lub cierpienie;
  - potrzeba zależności,
  - potrzeba opieki i oparcia,
  - potrzeba braku lęku,
  - potrzeba ład,







# potrzeby przynależności i miłości

ich zaspokojenie rzutuje na sposób  
widzenia świata,

- akceptacja
- afirmacji
- miłości
- bycia kochanym

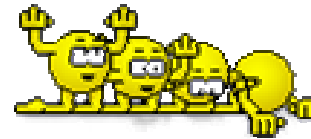


występują w dążeniach do  
przezwyciężenia osamotnienia, alienacji



# potrzeby szacunku i uznania

- potęgi
- wyczynu
- wolności
- respektu i uznania innych
- dobrego statusu społecznego
- sławy
- dominacji





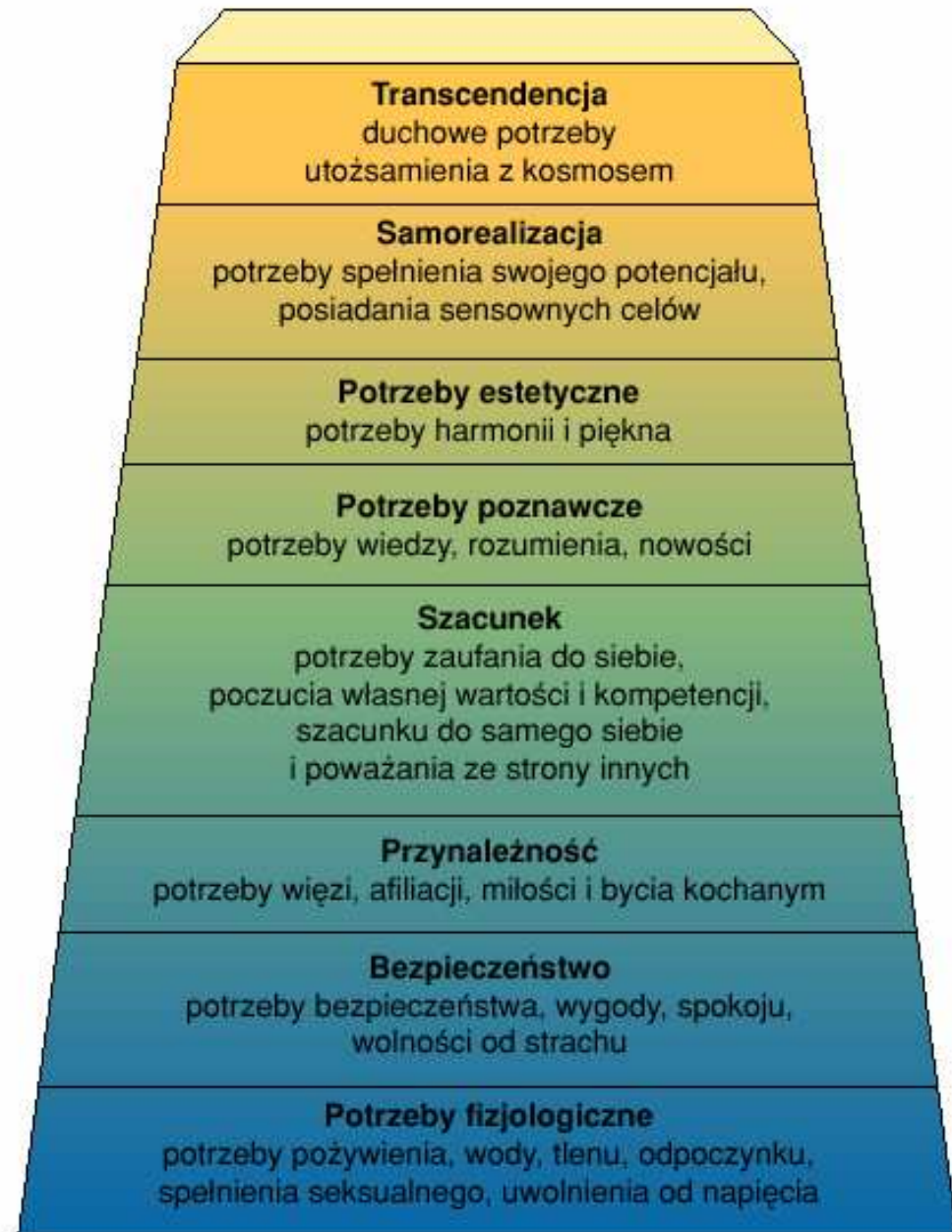
# potrzeba samourzeczywistnienia

- ✚ stałe dążenie osoby do realizacji swojego potencjału i rozwijania wrodzonych talentów i możliwości;
- ✚ najbardziej podstawowa z ludzkich potrzeb





# hierarchia potrzeb





# potrzeby estetyczne

 **harmonii,**

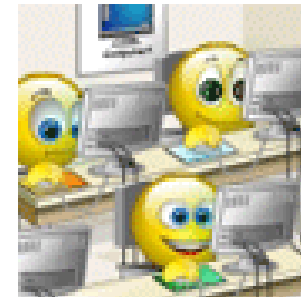
 **piękna**





# potrzeby poznawcze

- @ wiedzy,
- @ rozumienia,
- @ nowości





# potrzeba transcendencji

- ⊕ **najwyższy poziom,**
- ⊕ **potwierdzanie istnienia istot wyższych**
- ⊕ **potrzeby duchowe**





# hierarchia potrzeb



- im wyższa potrzeba, tym mniejsze ma znaczenie dla biologicznego przetrwania, tym bardziej może być opóźniona jej gratyfikacja i tym łatwiej potrzeba ta na trwałe zanika
- życie na poziomie wyższych potrzeb oznacza większą sprawność biologiczną, długowieczność, mniej chorób, lepszy sen, apetyt
- wyższe potrzeby są subiektywnie odczuwane jako mniej naglące
- zaspokojenie wyższych potrzeb prowadzi do bardziej pożądanых subiektywnie rezultatów, tj. głębszego szczęścia, większej pogody ducha i bogatszego życia wewnętrznego
- osoby, które mają zaspokojone zarówno potrzeby niższe, jak i wyższe, przypisują większą wartość potrzebom wyższym
- dążenie do zaspokojenia i gratyfikacja wyższych potrzeb ma pożądane konsekwencje społeczne