

Fenomenológiai perspektíva


Fenomenológiai perspektíva

Jellemzői, kiindulópontjai:

- A világból felvett összes információt némiképpen megszemélyesítve értelmezzük
- A hangsúly az egyén szubjektív tapasztalatán, élményén van
- Öndetermináció: az emberek képesek meghatározni, milyen legyen az életük
- Az emberek természetükből adódóan jók, és önmaguk tökéletesítésére törekednek

Fenomenológiai perspektíva 1.: Önmegvalósítás, önérvényesítés

Humanisztikus pszichológia:

- Minden ember képes a fejlődésre
- Cél: az embereket hozzásegíteni saját képességeik felismerésére  lehetőség a fejlődésre
- Főbb képviselői: Carl Rogers (1902-1987), Abraham Maslow (1908-1970)

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Megvalósulás vagy aktualizáció:

- (minden emberben benne levő) pozitív, egészséges növekedésre, fejlődésre irányuló erő.
- Célja: a képességek olyan módon való kifejlesztése, mely fenntartja vagy növeli a szervezetet.

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Megvalósulás vagy aktualizáció:

Működési szintjei:

- Fiziológiai: testi erősebbé válás, immunrendszer edzése stb.
- Személyiség: az aktualizáció az én fenntartását vagy kiterjesztését szolgálja (a személyiség fejlődik) = önaktualizáció vagy önmegvalósítás

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Az önmegvalósítás során:

- a személyiség egyre autonóbbá válik
- képessé válik élettapasztalatainak kiterjesztésére
- növekszik a személyiségen belüli egészség, összhang (kongruencia), minimálisra csökken a rendezetlenség (inkongruencia).

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Organizmiikus értékelő folyamat: az ember automatikusan értékeli tapasztalatait és cselekvéseit abból a szempontból, hogy azok előmozdítják-e az aktualizációt vagy sem. Ha nem, akkor az organizmiikus értékelő folyamat azt az érzést kelti, hogy „valami nincs rendben”.

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Önmagát megvalósító személy jellemzői:

- Nyitottak saját érzéseik megtapasztalására (bármilyenek is azok!!!)
- Bízhatnak érzéseikben, nem kérdőjelezzik meg azokat
- Nyitottak a világ megtapasztalására, személyes izgalmakkal teli életet él, még a fájdalomtól sem riad vissza

Ez nem egy bizonyos személy, hanem egy *működési forma*, melyet bárki elsajátíthat!!!!

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai



Pozitív értékelés szükséglete: az a szükségletünk, hogy az érzelmileg fontos személyek szeressenek, elfogadjanak bennünket.

Pozitív értékelés típusai:

- Feltétel nélküli
- Feltételhez kötött („szeretlek, elfogadlak, ha ...”): kezdetben mások állítanak feltételeket, később mi magunk is, ez önel fogadás/önelutasítás alapja

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Viselkedünk megváltoztatásának alapjai:

- mások feltételei (ha teljesítjük őket )
elfogadás)
- saját feltételeink (ha teljesítjük őket )
önelfogadás)

Lehetséges probléma: mások feltételeinek (elvárásainak) megfelelés vágya konfliktusba kerülhet az önmegvalósítás szükségletével

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Énkép (self):

- születéskor még nem létezik
- fokozatosan különül el
- a fejlődés során egyre összetettebbé válik
- fejlődése sohasem fejeződik be

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Az énkép részei:

- *aktuális énkép*: azok a jellemzők, melyeket a személy jelen pillanatban önmagára nézve jellemzőnek tart
- *ideális énkép* (énideál): azok a jellemzők, melyekkel rendelkezni szeretnénk

Az önmegvalósítás során egyre nagyobb megfelelés (kongruencia) jön létre az énkép és az énídeál között.


Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Aktuális énkép és tapasztalat közötti lehetséges kapcsolat:

- kongruencia (a tapasztalat összhangban áll azzal, amit önmagunkról gondolunk)
- inkongruencia: a tapasztalat és az énkép között ellentmondás van.

Inkongruencia másik formája: aktuális és ideális énkép között túl nagy a távolság. (Egy „egészséges” távolság szükséges!!!!)

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

Az inkongruenciát nem mindig érzékeljük tudatosan, de az organizmikus értékelő folyamat jelzi a zavart  szorongás

Szorongás-csökkentési lehetőségek:

1. Tapasztalat torzítása:
 - Racionalizáció
 - Az eseményt másnak észleljük

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Rogers elmélete, alapfogalmai

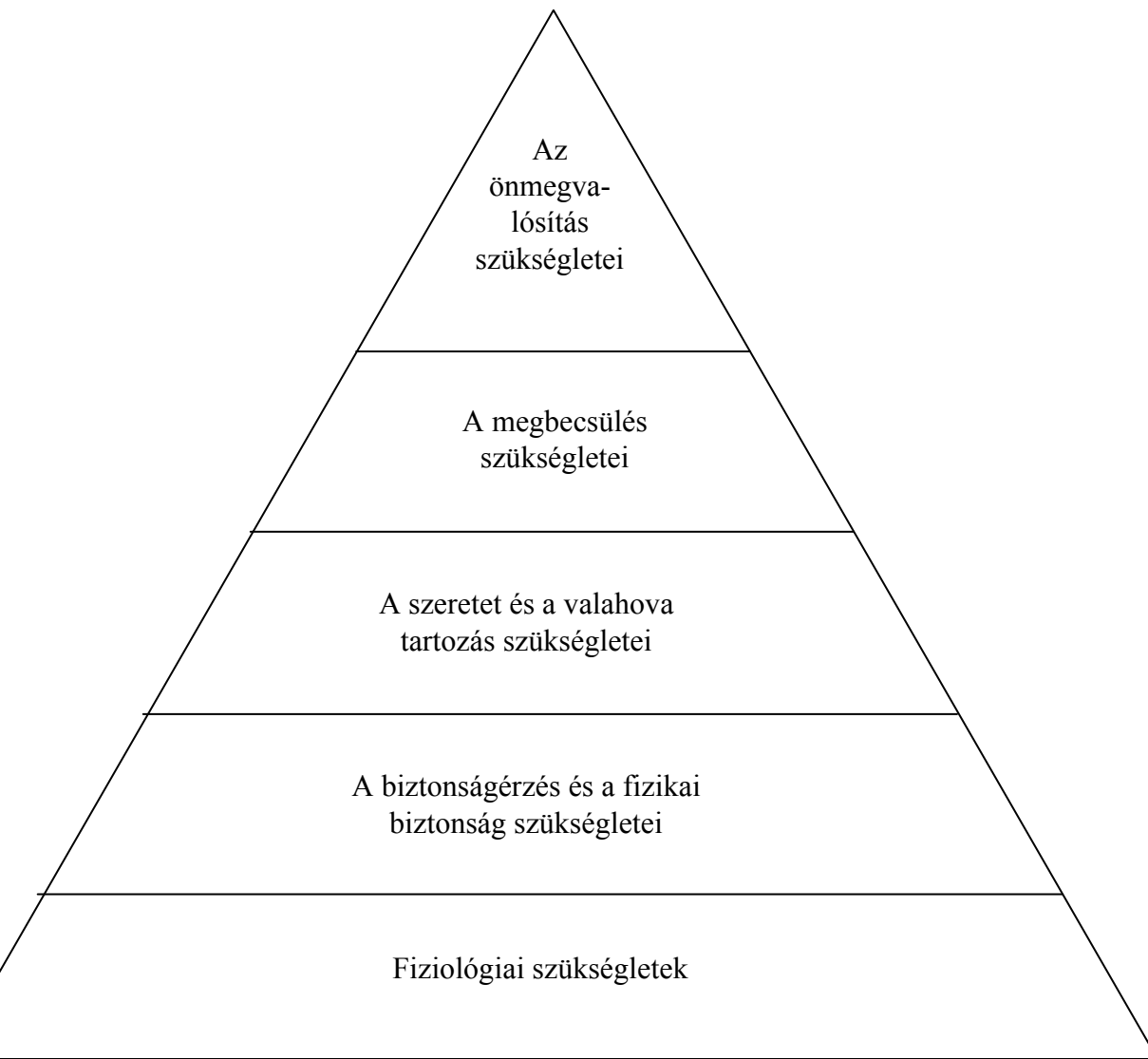
2. A tapasztalat tudatosulásának megakadályozása:

- A helyzet vagy a tapasztalat tagadása
- A helyzet elkerülése

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Malow elmélete, alapfogalmai

Maslow: az emberi szükségletek hierarchiát alkotnak = „**szükségletek piramisa**”

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Malow elmélete, alapfogalmai



Egyre gyengébb szükségletek és egyre inkább csak az emberre jellemzők

Legsürgetőbb és állatokra is jellemző szükségletek

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Malow elmélete, alapfogalmai

Fiziológiai szükségletek:

- a túléléshez szükségesek
- kielégítésük a legsürgetőbb

Biztonság szükséglete:

- a fizikai biztonság szintén szükséges a túléléshez
- ritkábban kell kielégíteni
- a kielégítő állapot tovább fennmarad

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Malow elmélete, alapfogalmai

Szeretet és valahová tartozás szükséglete:

- bajtársiasságra, gyengédségre, elfogadásra irányulnak
- kielégítésük: szociális interakciók során
- „követelő szeretet”: a „szeretve levés” a fontos a családban, és más közösségekben

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Malow elmélete, alapfogalmai

Megbecsülés szükséglete:


- mások általi értékeléssel és önértékeléssel függ össze
- öntisztelet és mások tisztelete

Önmegvalósítás szükséglete:

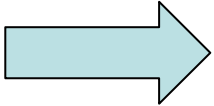
- az a törekvés, hogy azzá váljunk, amit képességeink lehetővé tesznek.

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Malow elmélete, alapfogalmai

A piramis jellemzői:

- alsóbb szükségletek: primitívebbek és sürgetőbbek  a motiváció erőssége csökken a piramisban való előrehaladás során
- felfelé haladva: egyre emberibbek a szükségletek
- előbb az alsó szinten levőket kell kielégíteni

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Maslow elmélete, alapfogalmai

Maslow olyan emberek tulajdonságaival foglalkozott, akik a legtöbbet hozták ki az életükből (pl. Roosevelttel, Lincoln, Einstein)  önmegvalósító személyek jellemzői:

- hatékonyan észlelik a valóságot
- önmaguk és mások elfogadására képesek (nem egyenlő a tökéletesség érzésével!!!)
- szellemi spontaneitás
- problémaközpontúak: örök filozófiai kérdések

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Malow elmélete, alapfogalmai

- gyakori „óceánérzés”: a természettel való egység érzése
- mély kapcsolatokat létesítenek, de csak néhány emberrel

Csúcserő:

- az intenzív önmegvalósítás pillanatai
- elvész az idő, beleolvadunk a tevékenységbe
- lehet aktív és passzív formája

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Egzisztencialista pszichológia



Egzisztencialista pszichológia:

- Mindenkinek felelősséget kell vállalnia döntéseiért
- Alapvető emberi probléma: az élet elkerülhetetlenül halállal végződik, ezzel két dolgot tehetnek:
 1. visszavonulás a „nemlétbe”, a semmibe
 2. veszi a bátorságot a létezéshez

Önmegvalósítás, önérvényesítés: Egzisztencialista pszichológia

- Másik emberi probléma: üresség érzése, magányosság, értékek kiürülése

Viktor Emanuel Frankl (1905-1997):

- koncentrációs tábor túlélője
-  a szenvedés értelme
-  az élet értelme

Személyiségmérő eljárások és terápia

Interjúk

Rogers „kliensközpontú terápia”:

- a kliens felelős saját javulásáért
- feltétel nélküli elfogadás a segítő részéről
- kongruencia
- a segítő **NEM** értékkel/irányít/tanácsol stb.!!!!
- a segítő feladata: pozitív légkör kialakítása és a klienst segíteni saját érzéseinek tisztább látásában