PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 10 / KIVONATOS JEGYZET

Fejlődés, önazonosság és jelentés

Humanisztikus és egzisztenciális pszichológia | 3 oldalas vizsgajegyzet

Nagy kérdés: hogyan válhat az ember önmagával összhangban élő, fejlődésre és felelős jelentéskeresésre képes személlyé?

Történeti hely és alapfeltevések

A humanisztikus pszichológia az 1950-1960-as években „harmadik erőként” lép fel a behaviorizmus és a pszichoanalízis mellett. Bírálja az ember puszta reakciókra vagy konfliktusokra szűkítését; hangsúlyozza a **szubjektív élményt, az egész személyt és a fejlődési lehetőséget**. Az egzisztenciális irány filozófiai és európai klinikai gyökerei korábbiak: szabadság, felelősség, végesség és jelentés kerül előtérbe. Rokon, de nem azonos megközelítések; nem Bandura elméletéből származnak.

Rogers: énkép, tapasztalat és fejlődés

Carl Rogers: kliens-, később személyközpontú szemlélet. **Aktualizációs tendencia:** a szervezet fenntartására és lehetőségei kibontakoztatására irányuló elméleti alapmotívum. **Énkép:** az önmagunkról szerveződő észleletek rendszere. **Inkongruencia:** az énkép és az organizmikus, megélt tapasztalat eltérése; nem csupán a jelenlegi és az ideális én távolsága.

Értékfeltételek: saját értékességünket belsővé tett feltételekhez kötjük („csak akkor vagyok elfogadható, ha…”). A fenyegető élmények torzítása vagy tagadása fenntarthatja az eltérést. A fejlődés nyitottabb tapasztalatfeldolgozást és nagyobb kongruenciát jelent (Rogers, 1959).

TERAPEUTAI ALAPATTITŰD	PONTOS JELENTÉS
Kongruencia	Hitelesség: a terapeuta élménye és tudatos jelenléte összhangban van; nem szerep mögé rejtőzik.
Feltétel nélküli pozitív elfogadás	A kliens személyének elfogadása, értékességének nem teljesítményhez kötése. Nem minden tett jóváhagyása.
Empátia	A másik belső nézőpontjának pontos megértése és közvetítése, a saját és másik élményének megkülönböztetésével.

Rogers hat feltétele (1957): pszichológiai kontaktus; a kliens inkongruenciája és sérülékenysége/szorongása; a terapeuta kongruenciája, elfogadása és empátiája; végül az utóbbi kettő legalább minimális érzékelése a kliens részéről. A „szükséges és elégséges” állítás **tesztelendő hipotézis**, nem bizonyított univerzális törvény.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 10 / KIVONATOS JEGYZET

Szükségletek és létkérdések

Maslow, May és Frankl | elmélet és empirikus ellenőrzés

Maslow: a szükségletek relatív elsőbbsége

Abraham Maslow (1943): fiziológiai szükségletek → biztonság → szeretet és valahová tartozás → megbecsülés → önaktualizáció. Az utóbbi a saját lehetőségek kibontakoztatása. A nyíl tipikus **elsőbbségi rendet** jelöl, nem kötelező fejlődési szakaszokat: részleges kielégülés, párhuzamos motivációk és kivételek is lehetségesek. Az elmélet nem a szükségletek teljes, százszázalékos kielégítését írja elő a továbblépéshez.

Egzisztenciális hangsúly: szabadság a korlátok között

Rollo May (1950): a szorongás a személy számára alapvető értékek fenyegetettségéhez kapcsolódhat. Megkülönbözteti a fenyegetéssel arányos, tudatosan megközelíthető **normális szorongást** az aránytalan, elhárítással és beszűküléssel járó neurotikus szorongástól. A választás és felelősség feszültsége az élet része lehet; ez nem indok a súlyos tünetek elbagatellizálására.

Viktor Frankl (1969): logoterápia. Központi motívum a jelentés/értelem keresése. Jelentés található alkotó cselekvésben, értékek átélésében és szeretetkapcsolatban, illetve az **elkerülhetetlen** szenvedéshez való viszonyban. Nem kötelező szenvedni a fejlődéshez. Az **öntranszcendencia** önmagunkon túlmutató ügyre vagy személyre irányulást jelent; a jelentés nem azonos a kellemes közérzettel.

Módszerek és bizonyítékok: mit vizsgálnak?

Klasszikus eljárás: Q-rendezés. Az önjellemző állításokat jellemzőség szerint rendezik, például „amilyen vagyok” és „amilyen szeretnék lenni” szempontból. A két profil hasonlósága és terápiás változása számszerűsíthető. Az önbeszámoló nem az énkép-tapasztalat kongruenciájának közvetlen, teljes mérése (Rogers, 1959). Maslow 1943-as írása főként klinikai tapasztalatból kiinduló elméleti keret, nem egy hierarchiát igazoló kísérlet.

Elliott és mtsai (2018): 82 független mintában, 6138 kliens adataiból összegezték az empátia és a terápiás kimenet kapcsolatát. Átlagosan **r = 0,28**: nagyobb empátia jobb eredménnyel járt együtt. Az összefüggés nem bizonyít önálló okságot vagy elégségességet.

Tay és Diener (2011): 123 ország kérdőíves adataiban szükségletkielégülést, életértékelést, pozitív és negatív érzéseket vizsgáltak. Több szükséglet a többiek kielégülésétől részben függetlenül kapcsolódott a jólléthez. Ez nem támaszt alá merev, mindenkinél azonos belépési sorrendet; megfigyeléses, önbeszámolós bizonyíték.

PSZICHOLÓGIAI TÉRKÉP / 10 / KIVONATOS JEGYZET

Kapcsolatok és vizsgapontok

A személy elfogadása nem a felelősség megszüntetése

Hétköznapi példa: egy hallgató kimerülten is minden kérésre igent mond: „csak akkor vagyok jó ember, ha mindig segítek”. Rogers felől értékfeltétel és az átélt harag tagadása; Maslow felől háttérbe szoruló szükségletek; May felől a nemet mondás felelőssége; Frankl felől a személyesen jelentős vállalások kérdése. Szemléltető értelmezések, nem diagnózisok.

Örökség és korlátok: személyközpontú tanácsadás, pszichoterápiás kapcsolat, oktatás és jóllétkutatás. A fogalmak egy része nehezen operacionalizálható; az önbeszámoló torzíthat. Az önmegvalósítás kulturális értelmezése eltérhet. A szabadság hangsúlya nem fedheti el a társadalmi és anyagi korlátokat. Az elméletek jelentősége nem teszi minden állításukat empirikusan igazolttá.

Négy tengely: általános: motiváció, szükségletek; személyiség: énkép, kongruencia; fejlődés: értékfeltételek és kibontakozás; szociál: elfogadás, empátia, kapcsolatok. **Térkép:** párhuzamos alternatíva a pszichoanalitikus és tanuláselméleti irányok mellett; kapcsolódás: 25 (motiváció), 28 (integráció), 29 (terápiák), 30 (kultúra), 31 (pozitív pszichológia). A pozitív pszichológia nem egyszerű átnevezése.

Ne keverd össze!

Elfogadás ≠ minden tett helyeslése. Empátia ≠ egyetértés. Kongruencia ≠ korlátlan önfeltárás. Önaktualizáció ≠ maximális teljesítmény. Szükséglethierarchia ≠ merev fejlődési lépcső. Humanisztikus ≠ egzisztenciális. Jelentéskeresés ≠ kötelező pozitív gondolkodás.

Vizsgán 30 másodpercben

A humanisztikus pszichológia a személy élményét és fejlődési lehetőségét hangsúlyozza. Rogersnél az énkép és a tapasztalat kongruenciája, valamint az empatikus, elfogadó kapcsolat központi. Maslow szükségletei relatív hierarchiát alkotnak. May a szabadság, felelősség és szorongás kapcsolatát, Frankl a jelentéskeresést emeli ki. Az egzisztenciális szemlélet a végességgel és korlátokkal is szembenéz.

Szakirodalom

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., & Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: An updated meta-analysis. *Psychotherapy, 55*(4), 399-410. https://doi.org/10.1037/pst0000175

Frankl, V. E. (1969). *The will to meaning: Foundations and applications of logotherapy.* World Publishing Company. Könyv és bibliográfiai adatok

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370-396. https://doi.org/10.1037/h0054346

May, R. (1950). *The meaning of anxiety.* Ronald Press Company. Könyv és bibliográfiai adatok

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology, 21*(2), 95-103. https://doi.org/10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3, pp. 184-256). McGraw-Hill. A szerző műveinek bibliográfiája

Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(2), 354-365. https://doi.org/10.1037/a0023779