

**MUNI
PED**

HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

Carl Rogers

Abraham Maslow



Pozdrav dr. Šafárové

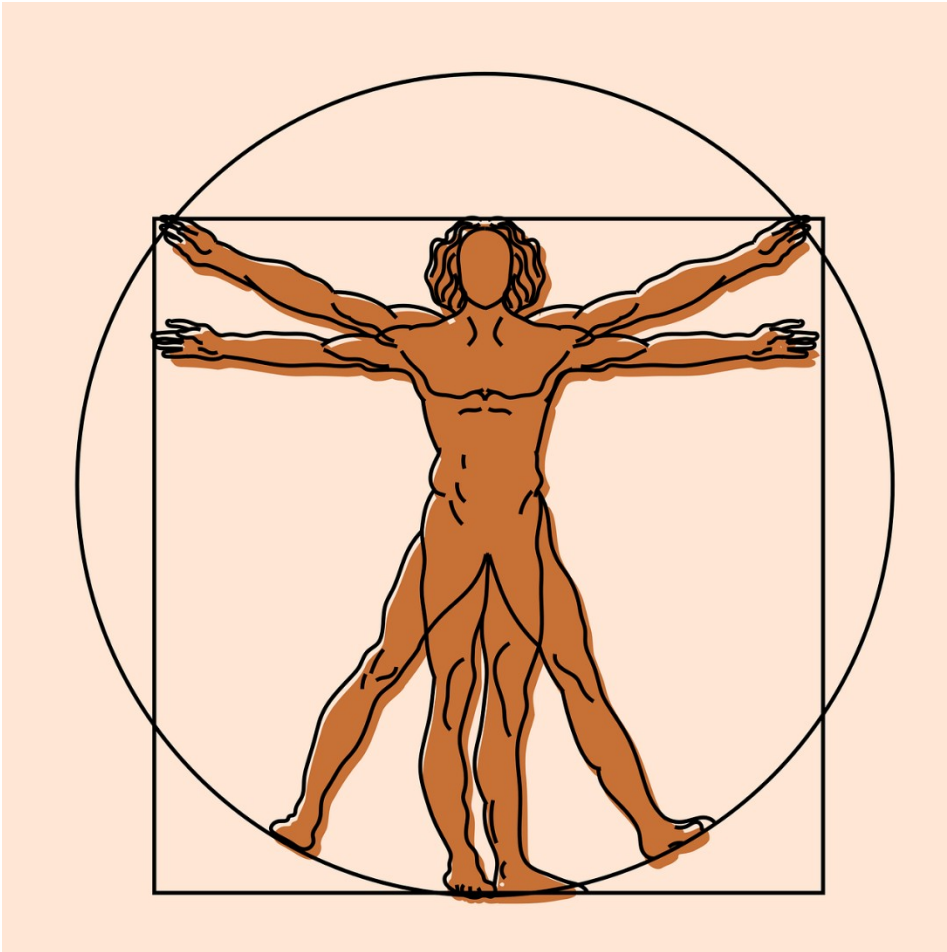
Milé kolegyně a kolego,

zadala jsem do ISu termín on-line testu. Je to první nahozený termín (z mé strany nejdřívější). Termín jsem zadávala do ISu, aby jste měli alespoň jeden vypsany termín. Na dalších termínech se už můžeme domluvit. Klidně se domluvte na příští přednášce s dr. Marešem, je o všem informován a přípravy jsme ladili spolu. V prvním termínu jsem upravila jenom čas testu na 18:00, jelikož mě Vaše kolegyně upozornila na nesoulad mezi časem testu a oknem pro možné vyplnění testu. Za tento překlik se omlouvám a kolegyni tímto děkuji za upozornění. Kdyby Vám to nevyhovovalo, můžete se pak přehlásit na jiný termín, který si domluvíte s kolegou v sobotu. Přeji hezký zbytek týdne.

Humanistická a existenciální psychologie

- třetí proud psychologického myšlení (po psychoanalýze a behaviorismu)
- 1962 - Společnost pro humanistickou psychologii v USA (Abraham Maslow)
- nechtějí být psychology považujícími člověka za velkou, bílou krysou, pomalý počítač nebo uzlíček pudů
- důraz na jedinečnost, kapacitu, potencialitu, aktivitu k rozvoji osobnosti, povznášení a zdůraznění typicky lidských aspektů (tvořivost, láska, subjektivnost člověka, aktivita, seberealizace, autentičnost...)
- největší rozkvět v 60. a 70. letech
20. století v USA

Základní témata humanistické ps.



Jací jsme coby lidské bytosti?

Jaká je povaha subjektivního prožívání?

Jaký je náš potenciál?

Jak můžeme nejlépe podpořit změnu a osobní růst?

Čeho jsme součástí?

(podle Hiles, 2000)

HUMANISTICKÁ PSYCHOLOGIE

1962 – založena Společnost pro humanistickou psychologii

4 principy:

- zaměření na prožívající osobnost
 - lidé mají svůj subjektivní pohled na svět
 - nejdůležitější otázka: Kdo jsem?
 - psycholog je partnerem
- témata výzkumu – rozhodování člověka, jeho tvořivost, sebeaktualizace člověka, důraz na smysluplnost výzkumu
 - nejvyšší hodnota – důstojnost člověka
 - předpoklad – lidé jsou v zásadě dobří
 - cílem – pochopit člověka, ne jej kontrolovat

Kritika humanistické psychologie

1

postrádá
integrovanou,
jasnou teorii

2

nedostatečný
empirický základ –
spíše naznačuje
orientaci
psychologie

3

důraz na
seberealizaci může
vést k
sebestřednosti

Přínos humanistické psychologie 1

- nová témata do psychologie, kritika redukcionistických přístupů – až posun paradigmatu
- nové metody psychoterapie
- Přínos pro další směry - např. pozitivní psychologii



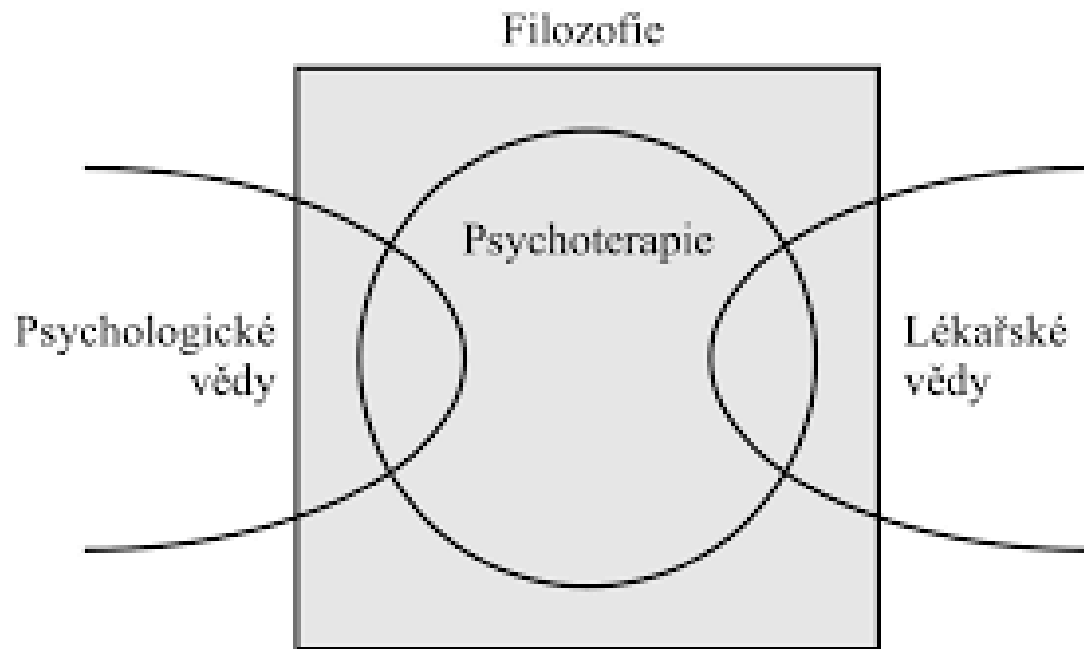
Přínos humanistické psychologie 2

- obrat k pozitivnímu, k individualitě, k lidskému potenciálu a svobodě volby
- víra v přirozenou dobrotu člověka

Kritika humanistických přístupů

- přecenění lidské svobody, nevědeckost (introspekce),
- výhrady k platnosti pyramidy potřeb
- zaměření na ambiciózní muže západního světa (Gilliganová, Plhánková)

Zařazení humanistické psychologie vzhledem k Watsonovým dimenzím



vědomý mentalismus
obsahový subjektivismus
indeterminismus
morální přístup
idiografický přístup
utilitarismus
kvalitativní přístup
dynamický přístup

Humanistická psychologie

- základem: existencialismus (čl. si tvoří svou víru), fenomenologie (vztah dějů navenek s myslí) a gestalt psychologie (možnost volby)
- hlavní cíl – ne léčit nemoci, ale pomáhat normálním lidem udržovat a rozvíjet své psychické zdraví
- zaměřena více terapeuticky, poradensky a výchovně
- Představitelé: Rogers, Maslow, Frankl, May

Předchůdci

- filozofický existencialismus, fenomenologie (Kierkegaard, Heidegger, Husserl, Dilthey)
- psychoanalýza (Jung, Reich, Fromm, Rank, Horneyová, Adler...)
- gestalt psychologie

Pionýři a zakladatelé

- Viktor E. Frankl
- Ronald David Laing
- Medard Boss
- Ludwig Binswanger
- Abraham Maslow
- Carl Rogers
- Rollo May
- Roberto Assagioli

Viktor Frankl (1905-1997)



podstatou člověka je touha po smyslu

vůle ke smyslu

zkušenosti z koncentračního tábora

zakladatel logoterapie

Ronald David Laing (1927-1989)



jeden z hlavních představitelů
existenciální psychoterapie
kritik psychiatrie
terapeutický vztah – autentické
setkání dvou lidských bytostí

George Kelly (1905-1966)



přechůdce humanistické
psychologie

teorie osobních konstruktů –
jak člověk vytváří, interpretuje
nebo dodává význam určitému
aspektu světa

Ukázka G. Kelly

Test repertoárových rolí

Návrh postupu:

- Vyberte 5 osob, které jsou pro vás významné + jáské reprezentace (*aktuální já - jaký jsem nyní, ideální já - jaký bych chtěl být, nechtěné já - jaký bych nechtěl být*). Seřadte v pořadí 1. - 8.
- Náhodně vytvořit dvojice (1-5, 2-6, 3-7, 4-8).
- Naleznout podobnosti a rozdíly mezi dvojicemi -> adjektiva.

James Bugental (1915-2008)



jeden ze zakladatelů
humanistické psychologie
psychoterapie jako „filozofické
dobrodružství“
1963 manifest humanistické
psychologie *Humanistic
Psychology: A new breakthrough*

Humanistická psychologie

□ 5 základních postulátů humanistické psychologie

- lidské bytosti nemohou být redukovány na jednotlivé součásti nebo funkce
- lidské bytosti existují v jedinečném lidském kontextu
- lidské bytosti si uvědomují samy sebe v kontextu ostatních lidí
- lidské bytosti mají možnost volby a tím také odpovědnost
- lidské bytosti směřují k určitému cíli, jsou si vědomy, že mohou ovlivnit budoucí události, a hledají smysl, hodnoty a tvořivost

Abraham Maslow (1908-1970)



teoretik, výzkumník

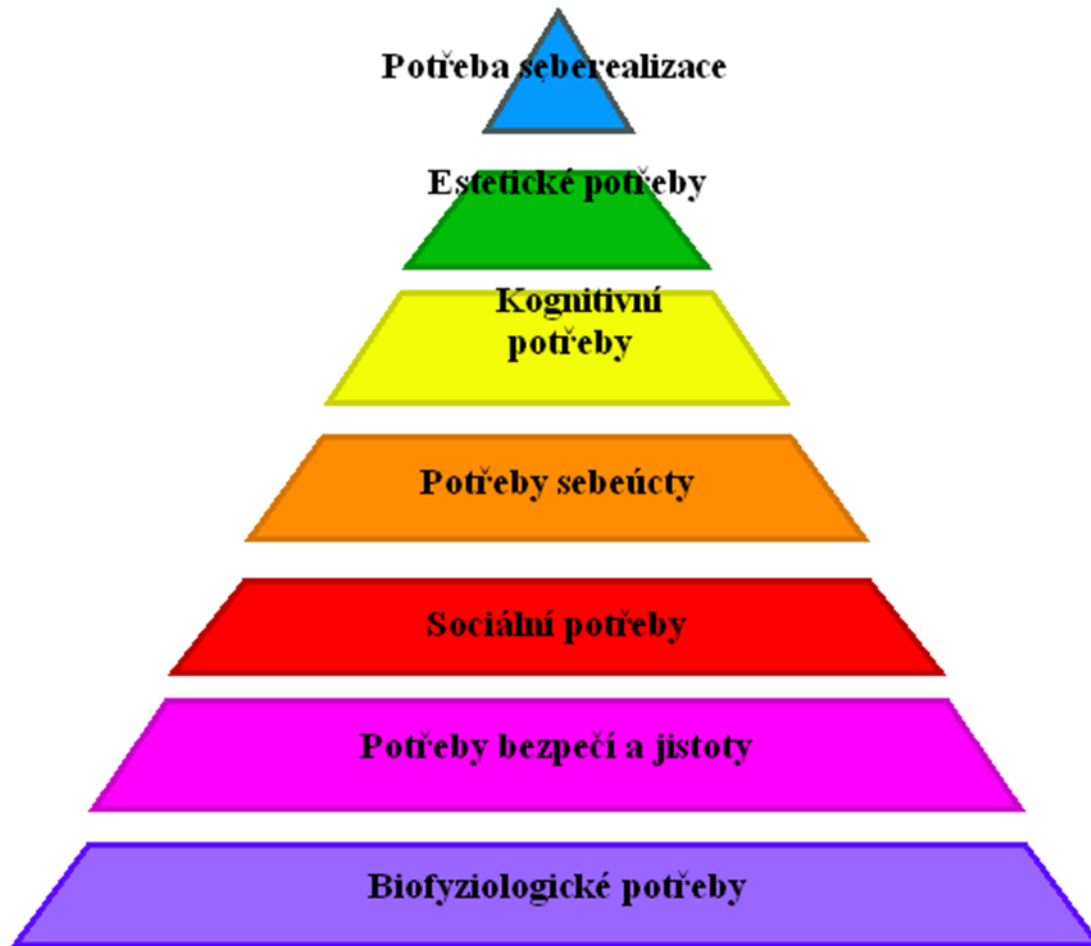
duševní choroby pochopíme za předpokladu, že pochopíme duševní zdraví

zkoumání seberealizovaných jedinců, výzkum vrcholných zážitků

teorie motivace

hierarchizace lidských potřeb

A. Maslow – pyramida potřeb



Potřeby

D (deficitní) - nedostatkové

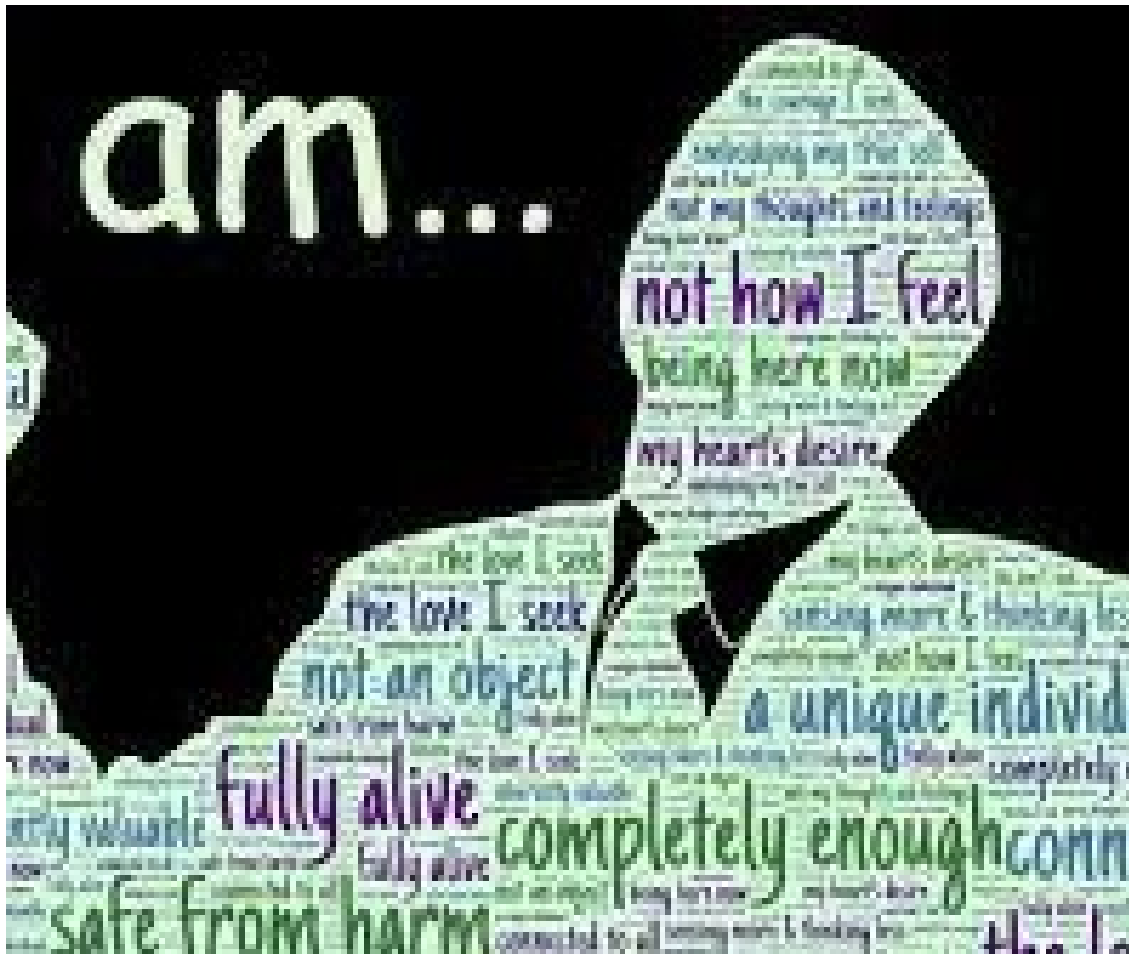
B (being) – růstové

Láska

D (deficitní) – z potřeby něčeho, co nám chybí (sebeúcta, sex, obava ze samoty)

B (jsoucí) – navzdory nedokonalosti druhého; stimuluje vývoj

Potřeba seberealizace



„Čím člověk může být, tím také musí být. Musí být věrný své přirozenosti... Na této úrovni jsou rozdíly mezi jednotlivci největší.“

A. Maslow

"A dokud se nestaneš tím, čím po smrti můžeš se stát, budeš v nostalgii žít a nocí putovat."

Goethe - z básně Posvátná touha

Vlastnosti seberealizujících se lidí



vítají fakta a skutečnosti místo aby se jim vyhýbali

jsou spontánní

jejich motivace vyrůstá z jejich potřeby růstu a uskutečnění svého potenciálu

nejsou konformní, ale ani nekonformní

jsou tvořiví a originální

cítí blízkost k druhým lidem a váží si života

prožívají hluboké lidské vztahy

mají potřebu samoty

jsou otevřeni hlubokým mystickým zážitkům

neobávají se neznáma

Výzkumy seberealizace

- průměrný čl. vyhovuje svým potřebám:
85% fyz., 70% jistoty, 50% lásky, 40% sebeúcty, 10% seberealizace
- největší pocíťované deficity: v **sociální rovině - v potřebě lásky a sounáležitosti (37%), v pocitu uznání a ocenění (25%) a v uspokojení růstových potřeb (21%)**

Bazální emoční potřeby	jejich projevy	narušení	niterná přesvědčení o sobě
Bazální emoční potřeby v dětství	Projevy v myšlenkách: <i>Rodiče mi dávají najevo, že:</i>	Způsob narušování od důležitých osob, zejména od rodičů	Niterné přesvědčení o sobě: Jsem:
Bezpečí	<i>jsem s nimi v bezpečí, ochrání mě, když budu v nebezpečí</i>	Ztráta rodiče, opuštění Časté stěhování Nejasná pravidla a hranice ve výchově (chaotická výchova) Nepředvídatelné chování Bití, přísné trestání, zneužívání Předčasné odloučení Existenční strádání Nadměrné požadavky	<i>slabý bezmocný</i>
Přijetí	<i>mě (vesměs bezpodmínečně) mají rádi takového, jaký jsem, přijímají a chápou moje potřeby a pocity</i>	Nedostatek péče, pozornosti, pochopení, empatie a respektu Odmítání Ignorování potřeb Posmívání, šikanování	<i>špatný horší než ostatní nehodný lásky</i>
Oceňování	<i>umím, dovedu, jsem šikovný</i>	Neodstátek chválení Kritizování Vyčítání Poukazování na chyby Nadměrné požadavky ("vysoká laťka")	<i>neschopný k ničemu břídil</i>
Sebeurčení	<i>mám právo se svobodně rozhodovat, jak chci myslet a co chci dělat</i>	Nerespektování názorů a přání Nekompromisní určování, co je správné a co špatné, co má dítě dělat Zpochybňování samostatných kroků	<i>nedůležitý nesamostatný závislý na druhých</i>

Nejnápadnější projevy psychické deprivace

- U dětí **raného věku** (do 3 let) celkové opožďování psychomotorického vývoje; též nediferencovanost citů, špatná nálada, „nedětský“ výraz, výrazně ochuzený **řečový projev** (ze všech funkcí komunikace se omezuje často jen na obranu)
- **Předškolní věk:** povrchnost citových vztahů, současně velká potřeba „k někomu patřit“; může přetrvávat opožďování vývoje řeči (často až do 5 let), i potom řeč neodpovídá mladšímu dítěti – postrádá zvědavost, hravost...; často nezralost pro školu
- **Školní věk:** často špatné školní výsledky, které neodpovídají školnímu nadání; nápadnosti a výkyvy v chování, v sociálních vztazích, mohou se rozvíjet neurotické potíže, citová otupělost, nedůvěra k lidem, agresivita
- **Dospívání:** problémy se mohou projevovat v kolektivu – nespokojenost s rolí, neadekvátní sebehodnocení („zraněný narcismus“), posunutá hierarchie hodnot, vyšší riziko rizikového chování, vzniku závislostí...
- Důsledky v **dospělosti:** problémy v partnerských vztazích, nejistota při výchově vlastních dětí, poruchy osobnosti, deprivací činitelé často faktorem v pozadí trestné činnosti

Typy deprivovaných dětí podle charakteristických projevů

- **relativně kladně přizpůsobený typ:** deprivace vedla k pokusům o přizpůsobení přiměřenými prostředky, k určité samostatnosti a k nalezení zdrojů uspokojení sociálně přijatelným způsobem. Dobré přizpůsobení může selhat při přechodu do nových podmínek, na něž dítě není adaptováno a na něž nemusí stačit jeho nerozvinuté schopnosti adaptace..
- **děti s přímým zvýšením intenzity nenasycených potřeb,** projevující se nepřizpůsobivým chováním v oblasti dané potřeby (snaha upoutat pozornost, vtíravost) nebo v chování obecně (celkový neklid, těkavost); většinou jde o deprivaci potřeb emočních a sociálních, jde tedy většinou i o tyto podněty, zájem o věcné okolí, o práci je naopak v úpadku; děti nápadné chováním i špatným prospěchem (který neodpovídá inteligenci).
- **děti se substitutivním zvýšením intenzity jiných tendencí,** projevující se zvláště agresivitou, opozičností, destruktivními tendencemi, výbuchy zlobných afektů i krutostí, zvláštní explorační snahou, zvýšením výživových potřeb...; projevy mezi ostatními skupinami zvláště obtížné, často přestupky zvláštního rázu – „projevy primitivních afektů nekontrolované úzkostí a svědomím“
- **typ pasivní, apatický, „útlumový“** – skupina symptomů regresivní povahy (dumláním, enuréza a enkopréza, automatismy, anorexie...); děti odtažené, rezervované k pokusům o kontakt, nevýrazné v projevech, někdy „nápadně hodné“; méně postižené děti se jeví jako tiché a podrobnivé, někdy až ustrašené, infantilní, lhostejné k úspěchu i k neúspěchu, bez iniciativy, v těžších případech se mohu jevit i jako retardované

□ Mezi dětmi s přímým zvýšením intenzity nenasycených potřeb později autoři rozlišili ještě:

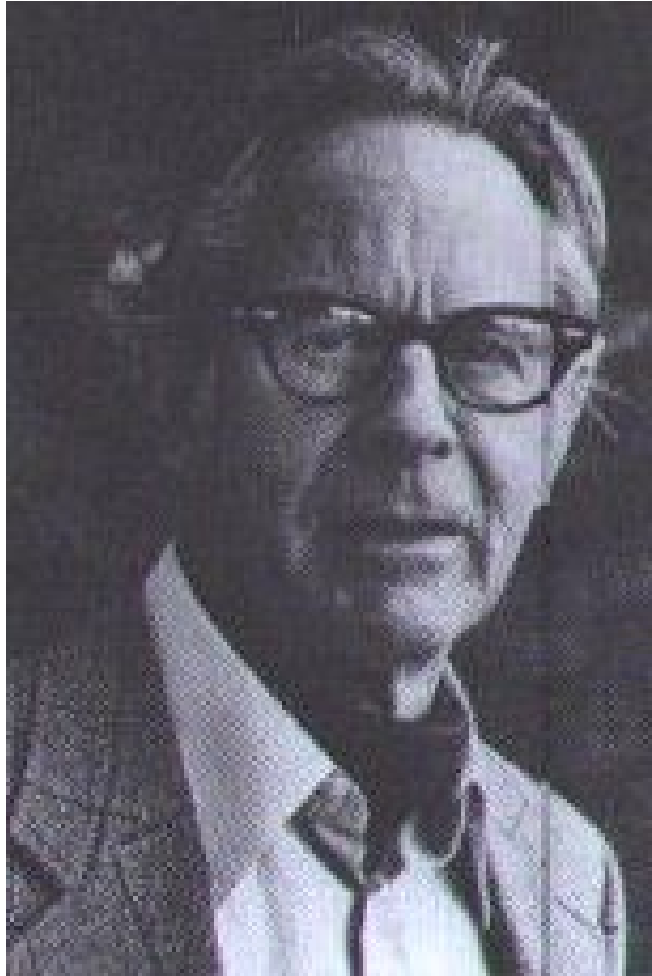
□ Typ **sociálně hyperaktivní**

□ V rámci celkově podnětově chudého prostředí se snaží dosáhnout maximálního přísunu sociálních podnětů upoutat pozornost; neznají ale stálost kontaktu, citovou vázanost, sociální zájem je spíše chaoticky rozptýlený, komunikace a sociální chování zůstává na nižší úrovni.

□ Typ **sociálně provokativní**

□ Snaha po pozornosti a navázání kontaktu se projevuje rušivým nebo násilným způsobem vůči vychovatelům, často agresí vůči druhým dětem (jako konkurentům); mohou se jevit jako vzdorovité, „neovladatelné“, ale o samotě s vychovatelem mohou působit „jako vyměněné“ – hodné až přítulné. Později mají tendence vytvářet si neúnosné životní situace.

Rollo May (1909-1994)



čerpal z psychoanalýzy
a z existencialismu
teorie motivace
významný psychoterapeut

Carl Rogers (1902-1987)



terapeut

1951 Client Centered Therapy
(**na klienta zaměřená terapie**)

klient **subjektem** léčby

člověk jako neustále vyvíjející se
proces

potřeba sebeúcty, kladného přijetí

já vs. ideální já

C. R. Rogers

- čl. se vyvíjí dle obrazu sebe sama (self-image), vnímá své ideální a reálné já
- důraz na individualitu a svobodu svázanou s normami
- terapeut – základní vztahová nabídka:
autenticita, akceptace, empatie

Carl Rogers (1902 – 1987)

Hlavní body R.teorie

- důraz na existenci a svobodu
- člověk jako proces, ne jako hotový výtvar → člověk má možnost volby (rozhodování)
- optimistický pohled na člověka
- vnitřní vztažný rámec → vidět věci z hlediska klienta
- tendence člověka k sebeaktualizaci – spojení s emocemi
- chování je motivováno přítomnými potřebami

Carl Rogers (1902 – 1987)

Základní pojem

SELF (JÁ)

- utváří se postupně
- skládá se ze všech myšlenek, vjemů a hodnot, které charakterizují „JÁ“ (vědomí „co jsem“, „co dokážu“)
- „JÁ“ vstupuje do vztahu k prožitkům
 - 1. přijme prožitek jako část já
 - 2. popře jej, protože svou povahou „JÁ“ neodpovídá
 - 3. zkreslí jej

Carl Rogers (1902 – 1987)

Ideální self = jací chceme být

Reálné self = jací jsme

→ čím blíže si jsou, tím jsme šťastnější a spokojenější

Důležité pro výchovu:

- **nepodmíněné pozitivní přijetí** = pokud dítě cítí, že rodiče ho pozitivně oceňují i tehdy, když jejich pocity, postoje a chování nejsou ideální

X

- **podmíněné pozitivní přijetí** = rodiče dítě oceňují pouze tehdy, když se chová a myslí nebo cítí správně → pokřivené sebepojetí dítěte

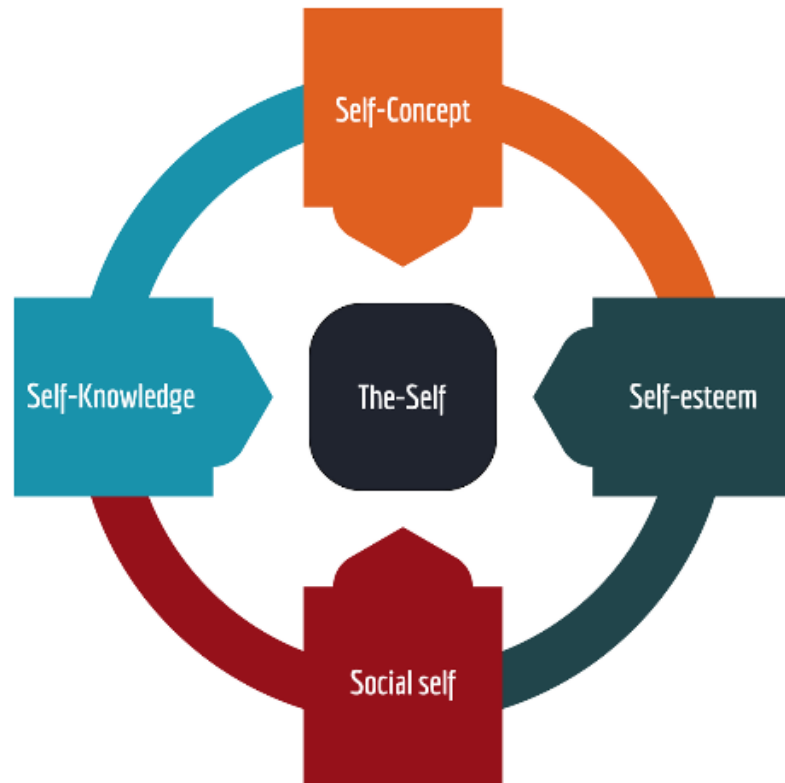
Self (Jáství)

- Nejdůležitější otázkou pro Rogerse je otázka „Kdo jsem?“ , i proto se Rogersův přístup někdy označuje jako **teorie Self**. Self Rogers definuje jako organizovaný, konzistentní konceptuální „gestalt“ soustředěný na percepci rysů Já a na percepci vztahů Já k druhým lidem a k rozmanitým aspektům života. Skládá se ze tří hlavních částí, který vede buď ke kongruenci, anebo naopak k inkongruenci, ta v podstatě znamená obsažení značných rozporů mezi dílčími složkami, což vede k ochromení sebeaktualizace.
- V Rogersově teorii se osobnost dělí na tři hlavní složky:
 - (1) **Sebeúctu** - určena právě vztahem mezi tím jakým člověkem jsem, a jakým člověkem bych chtěl být.
 - (2) **Sebeobraz (vědomé sebepojetí)** - utváří se v aktivní interakci s jinými lidmi od raného dětství. Vychází z (1) potřeby prožívat sebe sama v souladu s tímto pojetím, (2) z potřeby kladného přijetí druhými, (3) z potřeby kladného přijetí sebou samým.
 - (3) **Ideální Self (Já-Ideál)** - to, jací bychom mohli, resp. chtěli být. Vlastnosti, které bychom chtěli mít.

Charakteristika zdravě fungující osobnosti podle Rogerse

- Jedná se o způsoby chování, které osoba volí, a které jsou shodné s jejím vnímáním sebe sama, s úsilím dosáhnout co největšího souladu mezi svým sebepojetím a žitou zkušeností. Pro minimalizaci nesrovnalostí v Self pak každý jedinec disponuje dvěma mechanismy obrany:
 - **(1) Zkřiveným (selektivním) vnímáním, (2) Popřením.**
- Podle Rogerse se plně funkční osobnost vyznačuje pěti hlavními znaky:
 - 1. Otevřenost vůči zkušenosti
 - Spočívá v akceptování jak pozitivních, tak i negativních myšlenek a pocitů člověka.
 - 2. Existenciální život
 - Schopnost žít v přítomnosti bez přehnaného zaměření na minulost či budoucnost. Pojímání života takový jaký je, bez konceptualizování a předsudků.
 - 3. Důvěra v pocity
 - K pocitům a instinktům je třeba přistupovat vážně a důvěřovat jim. Rozhodnutí lidí jsou ta správná, a stejně tak abychom sami učinili správná rozhodnutí, měli bychom si v nich důvěřovat.
 - 4. Kreativita
 - Tvořivost a riskování patří k životu. To zahrnuje jedincovu schopnost přizpůsobit se a vyhledávat nové.
 - 5. Naplněný život
 - Osobnost je šťastná a spokojená se svým životem, vyhledává nové nové výzvy a zkušenosti.

Self (Jáství) a současná psychologie



MUNI
PED

Trénink empatie

Jak naslouchat vstřícně ?

- Nemluvte, aniž byste požádali o dovoluání.
- Poslouchajte soustředěně a aktivně
- Poskytujte zpětnou vazbu.
- Používejte otevřené otázky.
- Neřešte problém. Klient si jej vyřeší sám.
- Poskytujte podporu.
- Akceptujte pocity druhého.
- „Naslouchajte pocitům.“
- Vyvarujte se komunikačních bloků.

Přehled komunikačních bloků

- odmítání pocitů
- filozofování
- rady
- vyptávání
- obhajování druhých
- utěšování a litování
- „psychologická analýza“
- zesměšnění a sarkasmus

Rozhovor orientovaného na žáka (klienta)

Znepokojivý výrok klienta: (doplňte)

.....

.....

První nápad (často brzdící reakce pedagoga):

Naladění na prožitky žáka/klienta:

Podpůrná reakce pedagoga:

Doplňující literatura

- **Maslow, Abraham H.** (1943). [A theory of human motivation.](#) *Psychological Review*, 50, 370-396.
- **Rogers, Carl R.** (1946). [Significant aspects of client-centered therapy.](#) *American Psychologist*, 1, 415-422.
- **Rogers, Carl R.** (1947). [Some observations on the organization of personality.](#) *American Psychologist*, 2, 358-368.

Doplňující literatura

- [Thinking Allowed - Interview with Rollo May](#)
- <http://www.intuition.org/txt/bugental.htm>
- **Frankl, Viktor E.** (1994). *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství.
- **Frankl, Viktor E.** (1997). *Co v mých knihách není. Autobiografie*. Brno: Cesta.