

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
με έμφαση στις γνωστικές
λειτουργίες**

Θεματική Ενότητα 7 Α:

**Σχολές σκέψης στην
ψυχολογία: V**

Θεματική Ενότητα 7 Α

- **Στόχοι:** Η εισαγωγή των φοιτητών στη σχολή σκέψης των ανθρωπιστικών θεωριών και, ειδικότερα, στη θεωρία της ενεργοποίησης-πραγμάτωσης του Carl Rogers.
- **Λέξεις κλειδιά:** Ανθρωπιστική ψυχολογία, Αυτο-ενεργοποίηση, Αυτο-πραγμάτωση, Βιωματική μάθηση με νόημα, Πελατοκεντρική Θεραπεία.

Ανθρωπιστικές Θεωρίες

- Η Ανθρωπιστική ή ουμανιστική ψυχολογία θεωρήθηκε ως η «τρίτη» δύναμη, καθώς προτάθηκε ως αντίδραση στους περιορισμούς των ντετερμινιστικών στάσεων της ψυχανάλυσης και του μπιχεβιορισμού.
- Αντιτίθεται στην άποψη ότι τα ανθρώπινα όντα ανταποκρίνονται και διαμορφώνονται από τις ποικίλες καθοριστικές επιδράσεις που προσκρούουν σ' αυτά εσωτερικά ή εξωτερικά (ορμές / «ενισχυτές»).
- Οι ανθρωπιστικές θεωρίες μιλούν για εγγενείς ανάγκες και κίνητρα. Συγκαταλέγονται στις θεωρίες βιολογικών κινήτρων.

Ανθρωπιστικές Θεωρίες

- Αποτελούν έναν όρο «ομπρέλα» για ένα σύνολο θεωριών ή κινημάτων, με κεντρικό άξονα την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης φύσης και έμφαση στην ανθρώπινη αλληλεπίδραση.
- Οι ανθρωπιστικές θεωρίες έχουν σημαντική επίδραση στη θεραπευτική πρακτική.
- Κεντρική τους ιδέα η αποξένωση, η στέρηση αισθήματος σύνδεσης με το παρελθόν, τους άλλους, το μέλλον με νόημα .
- Σύμφωνα με τις ανθρωπιστικές θεωρίες, η κοινωνική κρίση ευθύνεται για τη δημιουργία αποξενωμένων ανθρώπων και οδηγεί σε προσωπική κρίση.

Αρχές των Ανθρωπιστικών Θεωριών

1. Η μελέτη των ανθρώπων είναι ολιστική (μελέτη συμπεριφορών, σκέψεων και συναισθημάτων). Έμφαση στην υποκειμενική ενημερότητα των ανθρώπων για τον εαυτό τους και την κατάστασή τους.
2. Οι ανθρώπινες επιλογές, η δημιουργικότητα και η αυτο-πραγμάτωση είναι σημαντικοί τομείς για μελέτη. Βασική έννοια αποτελεί το κίνητρο για «αυτο-πραγμάτωση». Η ανθρώπινη συμπεριφορά κινείται από τον αγώνα του ανθρώπου να καταστεί πιο δημιουργικός, αποτελεσματικός, ευφάνταστος, δηλ. να αναπτύξει τις ικανότητές του στο έπακρο. Επομένως, για να κατανοήσουν τους ανθρώπους, οι ερευνητές δε θα έπρεπε να μελετούν κατώτερους οργανισμούς.
3. Όσον αφορά στη μεθοδολογία, η προσέγγισή τους είναι μη πειραματική και έρχεται σε αντίθεση με το στόχο της ψυχολογικής έρευνας που είναι οι απόλυτα ελεγχόμενες μελέτες.

Η θεωρία της ενεργοποίησης - πραγμάτωσης του Carl Rogers

- Ο C. Rogers έχει κλινικό υπόβαθρο και η προσέγγισή του στη θεραπεία έχει γίνει γνωστή ως πελατοκεντρική θεραπεία.

- Ο Rogers (1963) θεωρεί ότι η ζωή είναι μια διαρκής διαδικασία προσωπικής ανάπτυξης και ολοκλήρωσης και ονόμασε αυτή τη διαδικασία τάση ενεργοποίησης-πραγμάτωσης (actualizing tendency). Πρόκειται για μία εσωγενή τάση του οργανισμού να αναπτύξει όλες τις ικανότητές του με τρόπους που εξυπηρετούν τη συντήρηση ή την προαγωγή του.
 - «Συντήρηση»: Η ικανοποίηση βασικών βιολογικών αναγκών
 - «Προαγωγή»: Τάση για ψυχολογική ολοκλήρωση

Η θεωρία της ενεργοποίησης - πραγμάτωσης του Carl Rogers

- Η τάση για ενεργοποίηση δίνει μια θετική κατεύθυνση στη συμπεριφορά, αλλά επειδή ασκεί πίεση στο άτομο είναι δυνατό να προκαλέσει και συγκρούσεις, άγχος και στενοχώρια.
- Ένα μέρος της τάσης για ενεργοποίηση είναι η αυτο-ενεργοποίηση ή αυτο-πραγμάτωση.
- «Εαυτός»: η οργανωμένη, συνεπής εννοιολογική μορφή (όλο) που συνίσταται σε αντιλήψεις των χαρακτηριστικών του Εγώ, σε αντιλήψεις των σχέσεων του Εγώ με τους άλλους και με τις διάφορες πλευρές της ζωής, καθώς και σε αξιολόγηση των αντιλήψεων αυτών.
- Η τάση για αυτο-πραγμάτωση κινεί το άτομο να συμπεριφέρεται με συνέπεια προς την εικόνα του Εγώ του.

Η θεωρία της ενεργοποίησης - πραγμάτωσης του Carl Rogers

- Από την τάση για αυτο-ενεργοποίηση ή αυτο-πραγμάτωση απορρέουν δύο άλλες ανάγκες:
 - 1) η ανάγκη για θετική κρίση ή εκτίμηση από τους άλλους, και
 - 2) η ανάγκη για αυτο-εκτίμηση, οι οποίες μαθαίνονται νωρίς στην παιδική ηλικία.

- ❖ Η θετική εκτίμηση (positive regard) αναφέρεται σε συναισθήματα όπως ο σεβασμός, η συμπάθεια, η ζεστασιά, η συμπόνια, και η αποδοχή. Βιώνουμε θετική εκτίμηση για τους άλλους όταν έχουμε αυτά τα συναισθήματα γι' αυτούς και αντιλαμβανόμαστε ότι δεχόμαστε θετική εκτίμηση όταν πιστεύουμε ότι οι άλλοι νιώθουν έτσι για εμάς.

- ❖ Η θετική αυτο-εκτίμηση (positive self-regard) είναι η θετική εκτίμηση που προκύπτει από τις προσωπικές μας εμπειρίες και αναπτύσσεται όταν οι άνθρωποι βιώνουν θετική εκτίμηση από τους άλλους, πράγμα που τους δημιουργεί μια θετική στάση προς τον εαυτό τους. Αυτή η στάση ενισχύεται ως αποτέλεσμα των εμπειριών του ατόμου.

Η θεωρία της ενεργοποίησης - πραγμάτωσης του Carl Rogers

- Κρίσιμης σημασίας στοιχεία στην ανάπτυξη της θετικής εκτίμησης και της θετικής αυτο-εκτίμησης:
 - το να τυγχάνει κανείς μιας άνευ όρων θετικής εκτίμησης (unconditional positive regard) ή μιας θετικής στάσης και αποδοχής χωρίς προϋποθέσεις, όπως η εκτίμηση που οι περισσότεροι γονείς έχουν για τα παιδιά τους.
 - προβλήματα εμφανίζονται όταν οι άνθρωποι βιώνουν εκτίμηση υπό όρους (conditional regards) ή εκτίμηση συνυφασμένη με συγκεκριμένες πράξεις. Η μη ικανοποίηση των αναγκών εκτίμησης, όπως και η ικανοποίησή τους υπό όρους σε υπερβολικό βαθμό, μπορεί να δημιουργήσει ένταση και να απειλήσει την τάση πραγμάτωσης. Το άγχος ενεργοποιεί άμυνες που συντελούν στην επιλεκτική αντίληψη των εμπειριών, στη διαστρέβλωσή τους ή στην άρνηση της συνειδητοποίησής τους.
 - ❖ Δυστυχώς οι άνθρωποι συνήθως τυγχάνουν εκτίμησης υπό όρους, επειδή η κοινωνία δε διαφοροποιεί τους ανθρώπους από τις πράξεις τους.

Η θεωρία της ενεργοποίησης - πραγμάτωσης του Carl Rogers

- ❖ Οι ατομικές διαφορές αποδίδονται από τον Rogers στην ιδιοσυγκρασία του ατόμου και στην αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον.

- Το άτομο που αναπτύσσει ελεύθερα το δυναμικό του, επειδή οι εμπειρίες του είναι σύμφωνες με την τάση αυτο-πραγμάτωσης,
 - είναι «ανοιχτό» στις εμπειρίες,
 - έχει πλήρη συνείδηση αυτών που του συμβαίνουν και δεν παρουσιάζει, επομένως, έντονους και άκαμπτους μηχανισμούς άμυνας,
 - έχει υψηλή αυτο-εκτίμηση και αρμονικές σχέσεις με τους άλλους.

- Αντιθέτως, το άτομο του οποίου οι εμπειρίες δεν είναι σύμφωνες με τις βασικές του ανάγκες αισθάνεται άγχος και εκδηλώνει αμυντικές αντιδράσεις, όπως η επιλεκτική αντίληψη των συμβάντων και η διαστρέβλωσή τους ή η άρνηση της συνειδητοποίησής τους, δηλαδή ο αποκλεισμός τους από το συνειδητό επίπεδο.

Η θεωρία της ενεργοποίησης - πραγμάτωσης του Carl Rogers

- ❖ Η θετική στάση του περιβάλλοντος απέναντι στις ανάγκες του ατόμου βοηθά στην ανύψωσή του.
- ❖ Η θεραπευτική παρέμβαση έχει ως στόχο να αποκτήσει το άτομο ορθή αντίληψη του εαυτού του και του περιβάλλοντός του και να ολοκληρώσει τις επιδιώξεις του. Ο στόχος, δηλαδή, της θεραπείας είναι να «γίνει το άτομο ο εαυτός του» και να αποκτήσει θετική αυτο-εκτίμηση.
- ❖ Τα ψυχολογικά προβλήματα είναι συχνά απόρροια της άποψης που έχουν τα άτομα για τον εαυτό τους ως αδύναμον και της ντροπής που αισθάνονται για αυτό.

Πελατοκεντρική Θεραπεία

- Η έμφαση σε αυτήν τη θεραπευτική διαδικασία δεν είναι στην ερμηνεία αυτών που λέει το άτομο, όπως στην ψυχανάλυση, αλλά στην επανάληψη αυτών που λέει ο ασθενής, ώστε να κοινοποιηθεί στο άτομο ότι ο θεραπευτής κατανοεί αυτά που λέγονται και συμπάσχει.

- Ιδιότητες του καλού θεραπευτή:
 - Εμπάθεια/ενσυναίσθηση: ακριβής αντίληψη του τι βιώνει ο θεραπευόμενος και της σημασίας που έχει γι' αυτόν το βίωμά του, συναισθηματική κατανόηση, ικανότητα να συμπάσχει
 - Άνευ όρων αποδοχή, θετική εκτίμηση και φροντίδα (θερμότητα)
 - Γνησιότητα - αυθεντικότητα (ειλικρίνεια)

Πελατοκεντρική Θεραπεία

- ❖ Εναλλακτική προσέγγιση, στην ατομική ψυχοθεραπεία που ανέπτυξαν οι Ροτζεριανοί, είναι οι «ομάδες συνάντησης», όπου ο στόχος είναι να διευκολυνθεί η επίτευξη των προσωπικών στόχων του ατόμου μέσω των κοινών εμπειριών που μοιράζονται τα μέλη της ομάδας συνάντησης.
- ❖ Η θεωρία του Rogers έτυχε ευρείας ψυχοθεραπευτικής εφαρμογής. Λόγω του ότι εστιάζεται στο να βοηθάει τους ανθρώπους να αγωνίζονται για προκλήσεις, και να μεγιστοποιούν το δυναμικό τους, σχετίζεται και με τη διδασκαλία και τη μάθηση.

Ο Rogers και η εκπαίδευση

- Ο Rogers εφάρμοσε τη θεωρία του στην εκπαίδευση στο βιβλίο του *Freedom to Learn* (1969).

- Πρότεινε τη βιωματική μάθηση με νόημα, η οποία
 - έχει σχέση με ολόκληρη την προσωπικότητα,
 - ενέχει την προσωπική συμμετοχή (γνωστικές διεργασίες και συναισθήματα του μαθητή),
 - εμπεριέχει την πρωτοβουλία (προερχόμενη από μέσα μας),
 - είναι διεισδυτική (επηρεάζει συμπεριφορά, στάσεις και προσωπικότητα), και
 - αξιολογείται από τον ίδιο το μαθητή (αναλόγως με το αν ικανοποιεί τις ανάγκες του ή οδηγεί σε στόχους).

Κριτική στη Θεωρία της ενεργοποίησης - πραγμάτωσης του Carl Rogers

- ❖ Η θεωρία αναπτύσσεται μόνο σε γενικές γραμμές και είναι γεμάτη με τεχνικές έννοιες, οι οποίες είναι δύσκολο να οριστούν και να μετρηθούν. Χρειάζεται περισσότερη εξειδίκευση για το πώς η θετική αυτο-εκτίμηση επηρεάζει τη συμπεριφορά μας και μπορεί να βελτιωθεί.
- ❖ Δεν είναι σαφές με ποιους ειδικούς τρόπους (πέρα από τη γενική σύνδεσή της με τη διαδικασία της προσωπικής ανάπτυξης) η τάση πραγμάτωσης συνδέεται με τους στόχους.
- ❖ Δεν γίνεται, επίσης, σαφές το πώς η θετική εκτίμηση προς τους άλλους μπορεί να τους επηρεάσει ή το πώς οι κοινωνικοί παράγοντες (πχ. οι κοινωνικές συγκρίσεις, η επανατροφοδότηση από τους συνομηλίκους) μπορούν να επηρεάσουν την εκτίμηση και την αυτο-εκτίμηση.

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
με έμφαση στις γνωστικές
λειτουργίες**

Θεματική Ενότητα 7 Β:

**Σχολές σκέψης στην
ψυχολογία: V**

Θεματική Ενότητα 7 Β

- **Στόχοι:** Η συνέχιση της εισαγωγής των φοιτητών στη σχολή σκέψης των ανθρωπιστικών θεωριών και, ειδικότερα, στη θεωρία της ιεραρχίας των αναγκών του Abraham Maslow.
- **Λέξεις κλειδιά:** Αυτοπραγμάτωση, Βασικές ανάγκες, Μετα-ανάγκες.

Η Θεωρία της ιεραρχίας των αναγκών του Abraham Maslow (1954)

- ❖ Δέχεται ως κύρια πηγή κινήτρου την αυτο-ενεργοποίηση/αυτοπραγμάτωση, αλλά, παράλληλα, και την ύπαρξη πολλών άλλων κινήτρων.
- ❖ Διαμόρφωσε ένα σύστημα κινήτρων τα οποία κατατάσσονται ανάλογα με την ισχύ τους στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς.
- ❖ Η αυτο-πραγμάτωση βρίσκεται στο υψηλότερο ιεραρχικά σημείο και προϋποθέτει την ικανοποίηση άλλων αναγκών.

Αυτο-πραγμάτωση (Self-actualization)

- ❑ Η τάση αυτο-πραγμάτωσης ορίζεται από τον Maslow (1954) ως «η επιθυμία του ατόμου να γίνει όλα όσα είναι ικανό να γίνει».
- ❑ Τα χαρακτηριστικά της είναι:
 - η αποδοχή του εαυτού και των άλλων,
 - ο αυθορμητισμός,
 - η δεκτικότητα,
 - οι σχετικά βαθιές, αλλά δημοκρατικές σχέσεις με τους άλλους,
 - η δημιουργικότητα,
 - το χιούμορ, και
 - η ανεξαρτησία
 - δηλαδή, εν ολίγοις, η ψυχολογική υγεία.
- ❖ Ο Maslow αναγνωρίζει ότι είναι δύσκολο να πραγματοποιηθεί και εκτιμά ότι λιγότερο από 1% των ενηλίκων επιτυγχάνουν αυτο-πραγμάτωση.

Δύο ομάδες αναγκών

A. Βασικές Ανάγκες (εγγενείς, αλλά με περιορισμένη, ενστικτώδη φύση, «ενστικτοειδείς»):

- i. Φυσιολογικές* (πχ. λήψη τροφής)
- ii. Ψυχολογικές* (πχ. στοργή, ασφάλεια)

B. Μετα-Ανάγκες (δευτερογενείς, οφείλονται σε εγγενείς παράγοντες που συνδυάζονται με μαθημένες αντιδράσεις. Δε συνδέονται με την επιβίωση και την αύξηση του οργανισμού):

- i. Γνωστικές* (πχ. ανάγκη για γνώση, κατανόηση)
- ii. Αισθητικές* (πχ. ανάγκη για ομορφιά, αρμονία)

Χαρακτηριστικά των βασικών αναγκών

1. Αποτυχία στην ικανοποίηση μιας βασικής ανάγκης οδηγεί σε δυσλειτουργία.
2. Αποκατάσταση της έλλειψης ικανοποίησης θεραπεύει τη δυσλειτουργία.
3. Η συνεχής ικανοποίηση επιφέρει υγεία και αύξηση.
4. Όπου είναι δυνατή η επιλογή, η ικανοποίηση μιας ανάγκης προτιμάται από την ικανοποίηση μιας άλλης.
5. Η παρατεταμένη ικανοποίηση μιας βασικής ανάγκης περιορίζει τις απαιτήσεις της.

Κριτική της Θεωρίας

- ❖ Μη επαρκής τρόπος επιλογής των βασικών αναγκών
- ❖ Προβληματική η μεθοδολογία μελέτης τους
- ❖ Προβληματική η μέτρηση των αναγκών
- ❖ Αδυναμία πρόβλεψης των ειδικών προβλημάτων που προκύπτουν από την έλλειψη ικανοποίησης αναγκών
- ❖ Δεν προτάθηκαν θεραπευτικές τεχνικές για την αποκατάσταση της ισορροπίας στο άτομο.