

# Psychologie osobnosti

---



# Co se zkoumá v $\Psi$ osobnosti?

## K čemu to je dobré?

- **Geneze O** (jak vzniká a jak se vyvíjí – fáze vývoje, teorie vývoje, socializace)
- **Struktura O** (její vnitřní uspořádání – vertikálně i horizontálně)
- **Dynamika O** (vnitřní činitele chování, jak O funguje, motivy, příčiny)
- **Úkol poznávací:** pojmy, jimiž lze jedince charakterizovat, schémata charakterizace osobnosti
- **Úkol předvídací:** vysvětlování chování a prožívání lidí, hledání příčin....
- **Úkol přetvářecí:** psychoterapie, psychohygienu, osobnostní rozvoj, intervence a ovlivňování, předcházení a léčení poruch....**výchova**

# Osobnost – popsatelný systém?

- Řada pojetí a řada definic
- Mnoho teorií, přístupů, koncepcí, výkladů – snahy o uspořádání

**Teorie:** vysvětlují a dokazují CH a P, jsou vázané k nějakému jménu, směru, škole... vlastní pojmosloví

**Modely:** popisují a znázorňují uspořádání osobnosti.

- Jsou to příběhy o osobnosti - lze se připojit, odmítnout, různě rozumět ....

# Definice O

- Pro psychologii je osobností každý konkrétní živý člověk (Jurovský, 1965) jako bio-psycho-sociální celek se všemi svými vlastnostmi (konstitučními, výrazovými, charakterovými, temperamentovými a intelektovými).
- Osobnost lze definovat jako organizaci, soubor, jednotu zděděných, vrozených a pod tlakem společnosti a výchovy v určitém přírodním, společenském, ekonomickém a kulturním prostředí vytvořených zvláštností, tělesných a duševních procesů, postojů, vztahů a vlastností, které řídí činnost člověka ( Smékal, 2002 ).

# Tisíce definic...

- O je suma aktuálních nebo potenciálních vzorců chování organismu determinovaných dědičností a prostředím, vznikajících a vyvíjejících se prostřednictvím interakce čtyř hlavních sektorů, v nichž jsou tyto behaviorální vzorce organizovány: kognitivní s., konativní s., afektivní s., somatický s. (Eysenck)
- Osobnost je více či méně stabilní a trvalá organizace charakteru, temperamentu, intelektu a těla osoby, která determinuje její jedinečné přizpůsobení prostředí (Eysenck).
- Osobnost je integrovaný, k seberealizaci směřující systém psychických a psychofyziologických funkcí individua, které jsou v neustálém interakci s prostředím (Říčan).
- Osobnost je dynamická organizace těch psychofyzických systémů individua, které determinují jeho charakteristické CH a P (Allport)
- Osobnost je konvergencí všech podstatných kulturních tendencí v psychice. Čím kulturnější je člověk, tím méně může být jedinečnou osobností (Allport, Vernon)
- Osobnost není něco, co máme nebo co jsme. Je to, co děláme, jsme-li ve společnosti druhých. Je to činnost, nikoliv vlastnost (Hepner)

# Tisíce jednoduchých definic....

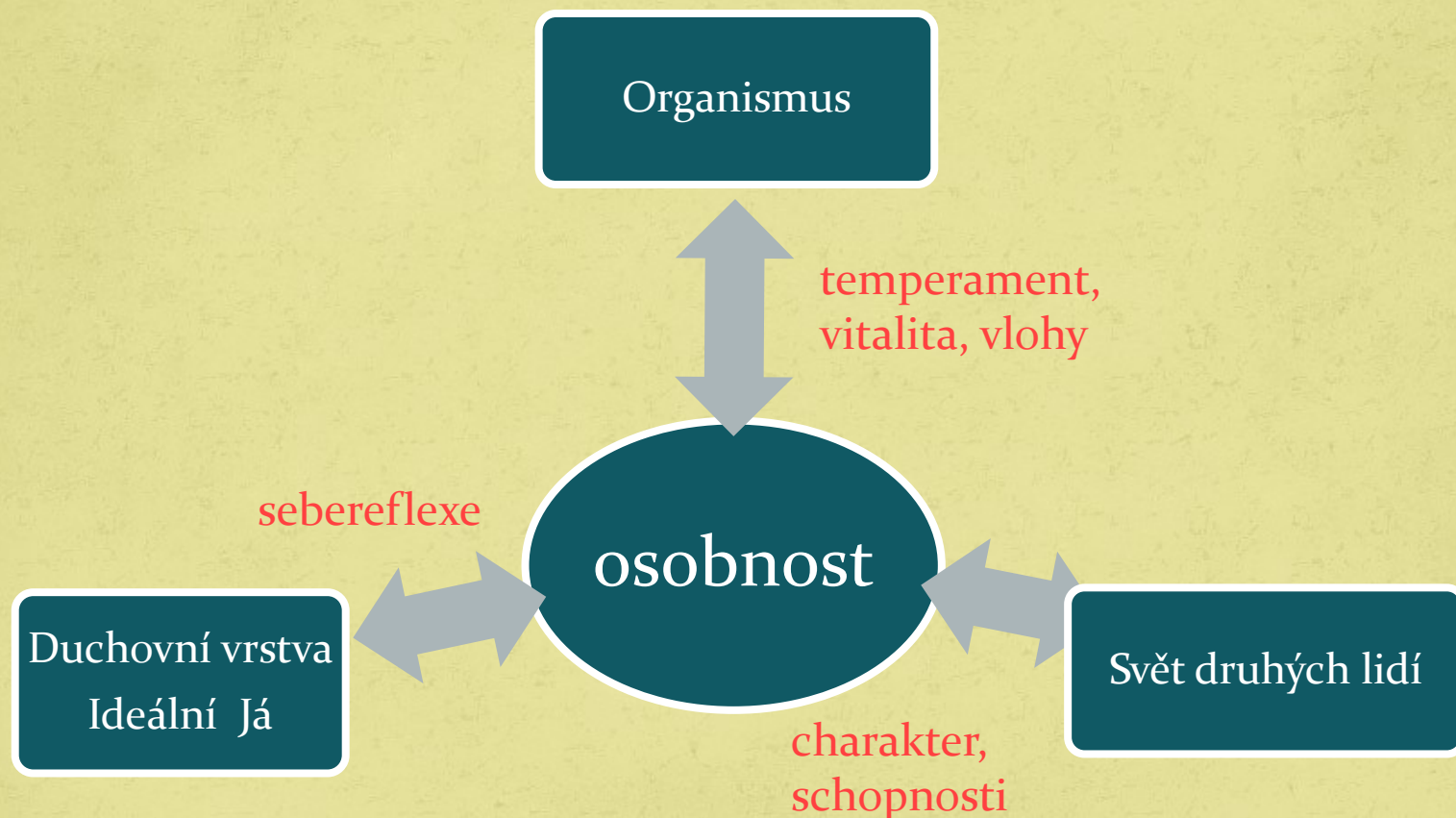
- Konečný produkt systému zvyků... (Watson)
- Osobnost nezáleží ve vlastnostech, ale ve způsobu jejich propojení (Peters)
- Osobnost je sumou psychických reakcí člověka na mínění, které o něm má okolí (Cooley)
- Osobnost – to je pravda o masce (Byron)
- Osobnost je strukturou organizující se k realizaci určitých úkolů života (Obuchowski)
- Osobnost je to, čím se jeden člověk odlišuje od druhého z hlediska kvantitativního i kvalitativního (Smith)
- Osobnost je svazek potřeb, snah, přání a odporů vázaný na organický život (Ribot)

# Co mají společného?

- Někdy vnitřní struktura
- Chování a prožívání
- Interakce s prostředím, projevy navenek
- Konvergence, systém, vzájemné propojení
- Biologická – psychofyzilogická podstata
- .....

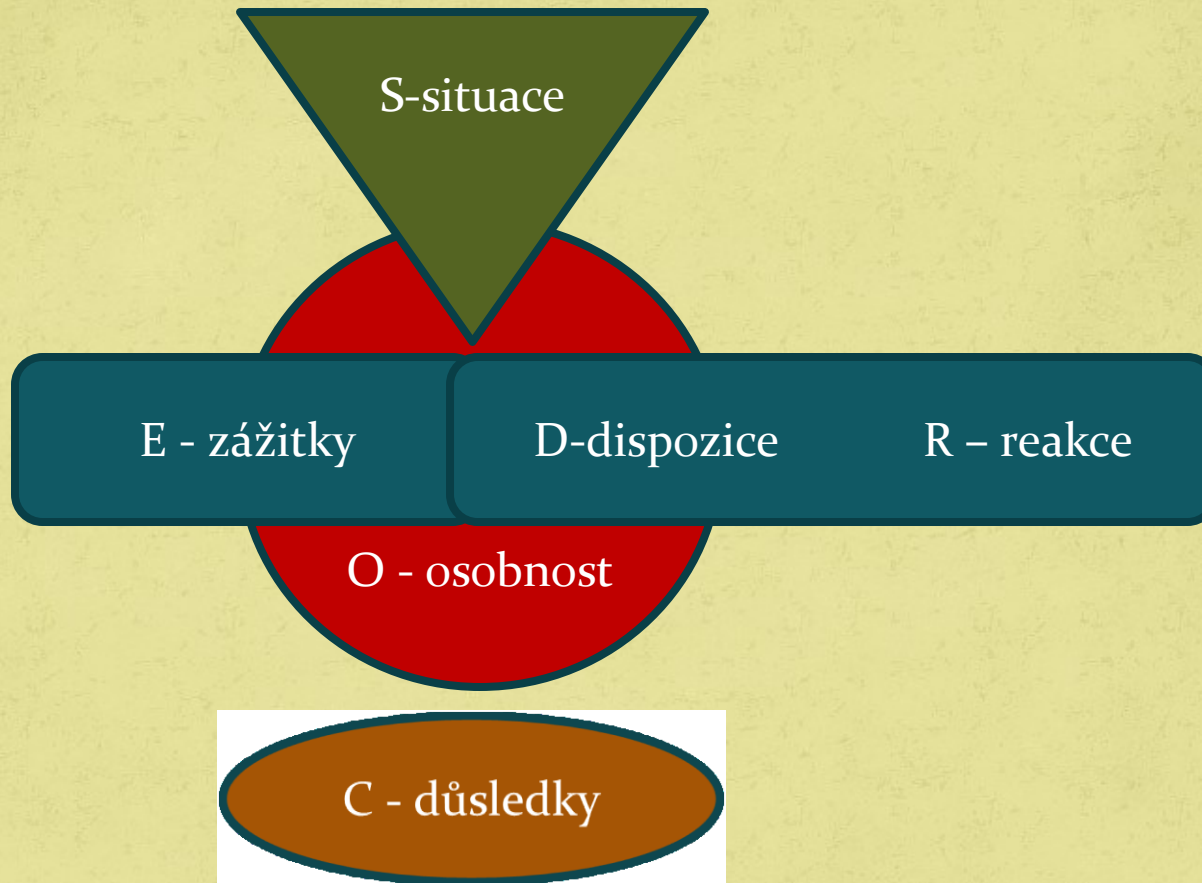
# Popis osobnosti – osobnost jako celek

Výstavba O očima filozofie (mosty) (V. Smékal)





# Model Credos



# Vlastnosti osobnosti

- ... co je konkrétního na charakteristice osobnosti, jde o zvláštnosti osobnosti, např. družnost

- vlastnosti mají

hloubku (jak moc je ...)

výraznost, (jak to vypadá...)

stálost (jak dlouho...)

spojitost s jinými charakteristikami ( s čím se kombinuje...)

postavení v systému ostatních dispozic (je výraznější než jiná vlastnost...)

rozsah situací v nichž se uplatňuje (kdy ano, kdy ne...)

častost uplatnění (a vždycky? ....

# Struktura - tradiční model „složek O“

- Stavba těla
- Temperament
- Schopnosti
- Motivace
- Charakter
- Jáství
- Životní dráha

Nepojímá osobnost jako celek, výčet

# Osobnost jako celek – faktory a typologie

- Abychom mohli předvídat, chceme poznat stabilitu v čase (konzistence, koheze, integrovanost....)
- Faktory, rysy, typy – vlastnosti osobnosti
- Vyjadřují rozdíly mezi lidmi, ale i podobnosti
- Snaží se o vytvoření systému
- Důležité pro diagnostiku

# *Hans Jürgen Eysenck* \*4.3.1916 – †4.9.1997

... britský psycholog německého původu; profesor univerzity v Londýně.

Autor obsáhlé koncepce **osobnosti** a metod zjišťování její struktury.

Osobnost definuje jako relativně trvalou organizaci charakteru, temperamentu, intelektu a fyzických vlastností, určující formy přizpůsobení jedince prostředí.

Eysenck objasňuje některé základní dimenze osobnosti pomocí **faktorové analýzy** (faktor neuroticismu, psychoticismu, faktor extra-introverze, faktor inteligence).

Je autorem diagnostických metod, ...

Hlavní díla: *Dimensions of Personality (Dimenze osobnosti)*, *Struktura lidské osobnosti*.

# Raymond Bernard Cattell (20.3. 1905 – 2.2.1998)

- Americký psycholog (USA, Anglie)
- Osobnostní rysy a faktory,
- Diagnostika
- Inteligence, motivace, zájmy
- 16 PF osobnostní dotazník
- Teorie inteligence (fluidní a krystalická), inteligenční testy nezatížené kulturou

# Faktorová analýza – konstrukce dotazníků

Úroveň faktoru

**Introverze**

Úroveň rysu

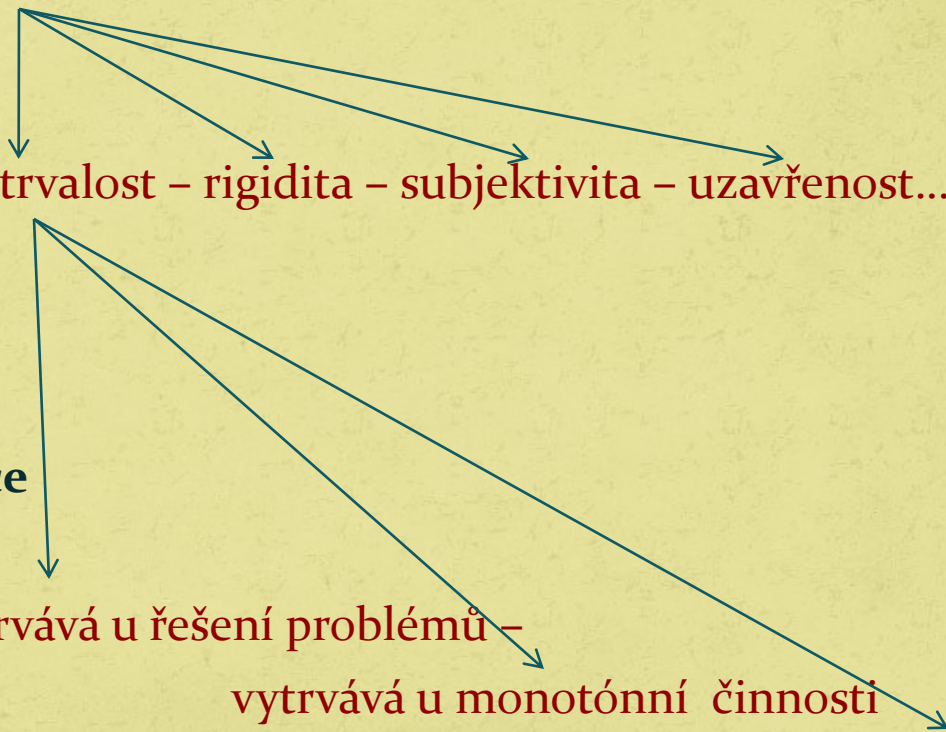
vytrvalost – rigidita – subjektivita – uzavřenost....

Pozorovatelné konstelace  
(povrchové rysy)

setrvává u řešení problémů –

vytrvává u monotónní činnosti

nenechá se vyrušit



# Vše jsou jen slova

- Popisuje se pomocí:

Sloves (hádá se, útočí, pomáhá...)

Příslovcí (mluví rychle, jedná neuváženě...)

Přídavných jmen ( rychlý, váhavý, bezohledný)

Podstatných jmen (uvážlivost, otevřenost ... dětina...)



# Typologie v psychologii

**Typy** (podle Eysencka) jsou **pozorovatelné konstelace** nebo **syndromy rysů** (shluky rysů – faktory).

Typ vyjadřuje konstelaci určitých vlastností, které spolu souvisí (povídavost, družnost ...- typické pro extraverci)

Pojetí typu zahrnuje relativně stálé psychické znaky, nebo i znaky fyziologické či anatomické

Typ má popisný význam.

K typům lze dojít faktorovou analýzou (faktory - Eysenck) nebo i klinickými zkušenostmi (pozorováním – Jung).

# Typy

- Typ popisuje člověka jen v určitých charakteristikách, v jiných vlastnostech se mohou příslušníci stejného typu lišit.
- Každý člověk může příslušet k různým typům – příslušnost k jednomu typu nevyklučuje příslušnost k jinému typu, který je konstruován z jiného hlediska
- Pojetí typu zdůrazňuje především přítomnost vlastnosti nebo souboru vlastností dominujících: Jde o vlastnosti vystupující u více osob v takové míře, že vtiskují pečeť celému jejich chování.
- Hranice mezi typy jsou plynulé, **typy od sebe nejsou ostře odděleny**, příslušnost k typu se spíše spojuje se **stupněm síly určitého rysu** nebo souboru rysů, a tedy není možné třídit lidi do vylučujících se kategorií (lidi nelze např. třídit jen na pracovitě a lenivé, jsou i lidé, kteří mají vlastnosti vyjadřující něco mezi oběma uvedenými krajními případy, a těch je většina).

# Typologie před psychologií a v psychologii

Různá kritéria – často spojená bio-fyziologickými dispozicemi, vliv konstituce na psychiku

**Theofrastos z Eresu:** (3. st. př.n.l.)

30 osobnostních charakterových typů: **Lhář, Nemrava, Lichotník, Lakomec...**

**Frenologie** byl obor, který předpokládal a zkoumal souvislost stavby lebky s duševními schopnostmi a charakterovými rysy. Byl populární zejména v 19. století (pseudověda). (F. J. Gall)

**Temperamentová Hippokratova typologie** (tělesné šťávy)

Hippokrates - Wundt, Eysenck, Pavlov

Rozpracovávána a využívána dosud

M – CH – S – F

# Konstituční typologie

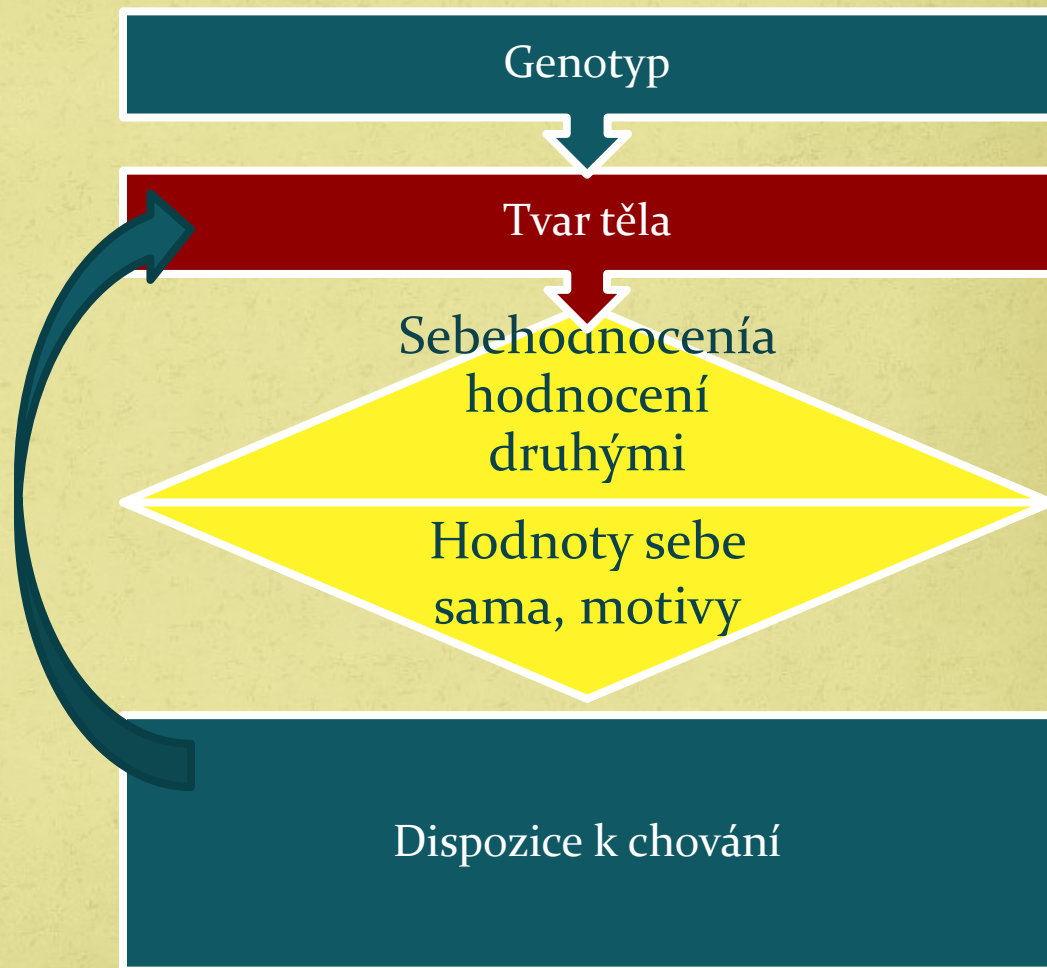
Ernst Kretschmer (1888-1964), německý psychiatr

Jde o typy charakteru související se stavbou těla a s určitým typem psychického onemocnění (psychopatologie – norma, plynulý přechod)

Poukazuje na souvislosti mezi temperamentem a charakterem, temperament je základnou pro rozvoj charakteru (vzrušivost – konfliktnost, nepozornost – nepečlivost)

# Konstituční typologie

Tvar těla má velký vliv na psychiku, souvislost mezi stavbou těla a reagováním



# Jungova typologie

Extroverti – zaměření na okolí

Introverti – intrapsychické zaměření

## (Pod)typy podle převahy

- Myšlení (zkoumá...)
- Cítění (oceňuje...)
- Smyslového vnímání (spoléhá na smyslovou zkušenost...)
- Intuice (poznává skrytý význam...)

# Další typologie

- **Psychická plastičnost:**
  - typ zvykový (automatický – stereotyp, nepohotovost),
  - **ovlivnitelný** (sugestibilní – potřebuje pochvalu, lehce navazuje kontakt, nestálost...),
  - **vypočítavý**, (jde za cílem, zisk, smysl pro povinnost, zásady),
  - **ideový** (citlivý, intuitivní, spravedlnost, hodnoty) (N. Ilgiewiczová)
- **Postoj k životu:** (př. výstup na horu...): **unavení** (pesimisté), **světáci** (požitkáři), **nadšenci** (optimisté) (T. de Chardin)
- **Psychoregulační model – zralostní:** O rudimentární (živočišná, hrubost..), O **přizpůsobená** (nepružná, konformní), O **kultivovaná** (sebereflexe) (D. Kováč)

## Vývojová typologie (Jane Loevingerová 1918-2008)

### Typy podle sociální vyspělosti jednání

- typ **destruktivní** – lidé jednající nezodpovědně, bezohledně, agresivně  
10-16% lidí
- typ **konzumenta** - možnost získat v životě potěšení v různých oblastech, nepříjemné povinnosti je třeba odbýt (asi 2/3 lidí)
- typ **tvůrce** – překračuje dané svým úsilím splnit úkol a poslání, nehledají osobní štěstí, chtějí zanechat něco smysluplného (asi 16% lidí)



# Loevingerová – typy, kombinace

	destruktivní	konzument	tvůrce
Na ideje	cynik	snob	mudrc
Na lidi	agresor, manipulant	nezávazný	rádce
Na věci	vandal	sběratel	vynálezce

Hypotetická typologie, neověřená....

Souvisí s výběrem profese.....

# Základní podmínky typologizování

R. Albonico (1970)

- V žádné typologii **neexistují jasné hranice** mezi jednotlivými typy , „Smíšené typy“ jsou častější než „čisté typy“ (cholericí sangvinici).
- Mnohé typy nejsou ničím jiným než **sociálními stereotypy** s přehnaným zobrazením charakterů
- Hlavním nebezpečím typologizování je **zjednodušování**.
- Nemá-li se individuum v typu ztratit, doporučuje se **konfrontace více různých typologií**.
- **Vývojový typ** dominuje nad konstitučním typem, např. kojeneček je jako typ sotva poznatelný, konstituční typ se prosazuje více v dospělosti.
- Každý člověk má v sobě obě tendence určitého bipolárního typu, typ vyvstává při chronickém **převažování** jedné tendence.
- Osobnost je vždy bohatší a také záhadnější než typ a osobnost tvoří jednotu individuálního a typického, tj. v něčem je jedinec psychicky i fyzicky podoben některým jiným jedincům, ale současně se od nich také v něčem podstatně liší ( např. introverti se mezi sebou liší svými zájmy, mírou inteligence, aktuálními potřebami...), i když mají něco podstatně společného – jsou uzavření, plaší, spíše nepraktičtí.

# Vrstvy osobnosti - obvykle triády

- Rostlina, zvíře, člověk
- **Biologická, psychosociální, duchovní**
- Platon: racionální, emocionální , konativní
- Musím, chci, měl bych

Koncept vrstev vychází z vývoje funkcí mozku, které se uplatňují v různých úrovních regulace chování:

- Pudy (mozkový kmen)
- Emoce (limbický systém)
- Rozum a vůle (neokortex)

.... Nižší funkce v průběhu ontogeneze ustupují do pozadí a do dospělého člověka se uplatňuje v situacích ohrožení....

# Vrstvy v psychologii osobnosti

- Některé teorie osobnosti (Freud)
- Vývojově nejvyšší mechanismus regulace chování je vůle.

O. Čačka:

1. **Elementární duševní fce** (biogeneticky determinované) - vrozené
2. **Komplexnější duševní projevy** (poznatky, postoje, role) sociální determinace – sociální učení
3. **Subjektivní a jedinečné úvary jáství** (poznávání, sebepojetí a seberealizace) – řídicí mechanismy, vůle
4. **Osobní a egopřesahující hlediska** vyspělého a kultivovaného jedince (vzdělanost, moudrost, zralost...) - autokultivace

# Jáství

- Pohled „zevnitř“, vnitřní rámec
  - Základem je **sebeuvědomování**, vědomí vlastní individuality
  - Vědomý princip - Vědomé Já
  - Zážitek vlastního Já (**Self**)
  - Mechanismus odlišování sebe od okolí
  - Základem pro sepoznávání, sebebehodnocení, sebevědomí, sebepojetí
- 
- Počátky sebeuvědomování a sebezpoznávání v batolecím období,

# Sebehodnocení

Do sebehodnocení se promítají:

srovnávání s jinými, požadavky na sebe sama (ideální Já), hodnocení druhými, úspěšnost v práci a ve škole, ...

Vliv rodiny:

Zrcadlová teorie (podceňování nebo podpora ze strany rodičů)

Teorie modelu (vliv vlastního sebehodnocení rodičů)

Sebehodnocení:

- dílčí sebehodnocení
- sebehodnocené celkové (self – esteem), sebeocenění (vysoké, nízké)

vysoká sebeúcta (větší samostatnost, menší sugestibilita, větší odvaha ... ale i riziko snížené sebekritičnosti)

nízká sebeúcta (konformita, nedůvěřivost, někdy neuroticismus, úzkost či pocity viny, nižší aspirace)

# Sebepojetí

- Zahrnuje znalosti o sobě samém, sebehodnocení a pohledy na sebe sama - schéma sebe sama (selfconcept)
- Obsahuje rozmanité události osobní historie, identitu vyjádřenou v osobním příběhu nebo osobním mýtu dávající smysl našemu životu (Hřebíčková, Urbánek)
- **Jevové já a sebepojetí** (Snygg, Combs – fenomenologie)

Jevové já – jak se lidé vnímají v různých situacích, mění se

**Sebepojetí** (self-concept )- kolem něj se uspořádává vjemové pole. Relativně stále

# Sebepojetí – selfconcept

## Sebeobraz - selfimage

(Cattell – sentiment Já)

- Jde o vnitřní organizaci, která je středem seberegulace (má vliv na naše chování, adaptaci)
- Jak vnímám sebe sama
- Sebeobraz:
  - reálné Já – jak se vnímá
  - ideální já – jak se představuje
- Přijímání nebo odmítání sebe sama (sebeakceptace)



# Sebepojetí (self-concept)

Typy (vývoj sebepojetí):

Zmatení, závislí, hledající, se zdravě zformovaným sebevědomím (Smékal)

## Hledisko nezávislosti na druhých

**internalisté** – podmínky důležité pro dosahování úspěchu jsou určovány především jimi samými

*Schopní lidé, kteří se nestali vedoucími, nevyužili dostatečně své příležitosti.*

*Známky, které člověk dostává ve škole, závisí především na jeho pílí.*

**externalisté** – považují vnější vlivy za téměř fatálně determinující

*Bez opravdového štěstí se nikdo nemůže stát vedoucím.*

*Někdy se dá těžko pochopit, podle čeho učitelé známkují.*

# Sebepojetí a duševní zdraví

Pozitivní sebepojetí – duševní zdraví

Negativní sebepojetí – maladaptace a deprese

Vliv na životní spokojenost

Diagnostika:

Rosenbergova škála sebehodnocení

Dotazník životní spokojenosti

# Sebepojetí a zralost

- Potřeba adekvátnosti (přizpůsobenost)– adekvátní Já, schopnost vyrovnávat se s nároky života . Zachování současné uspořádanosti a rozvoj k adekvátnosti.

## **Adekvátní/zralá osoba:**

- pozitivní obraz o sobě - vlastní hodnota, pocit vnitřní ceny a důstojnosti
- přijetí sebe a druhých ochota odpouštět sobě a druhým nedokonalost je přirozená

# Metody sebepoznávání

*Sebepoznávání* např. v oblasti *identity*:

otázky: **kdo jsem** (životní role, poslání...), **jaký jsem**, jaké jsou mé schopnosti, **co chci**, **kam směřuji** (celoživotní proces, prohloubení v pubertě)....

## Některé metody sebepoznání (slouží pro osobnostní rozvoj)

Slouží jako podpůrné techniky, ne psychoterapie

Pravidelná registrace vlastního jednání

Pravidelné reflexe

Prostřednictvím druhých

Metoda volných asociací

Současné sebezpozorování

# Osobnostní a profesionální rozvoj

## **Osobnostní rozvoj** - *podmínka sebeaktualizace*

Rozvoj sebe sama, vlastností osobnosti, (schopností), ale i v oblasti vlastní identity, vlastních postojů a chování (sebeprezentace), kultivace pohledu na sebe, na druhé, řízení času, stresu...

## **Profesionální rozvoj**

profesní identita, vlastní chování a postoje v organizaci, rozvoj schopností potřebných k vykonávání profese, kariéerní růst, vztahy k druhým v organizaci, profesní komunikace, zvládání prof. stresu...

# Teorie osobnosti

## Vytvářejí se:

- vlastní zkušenost,
- rozvoj již vytvořené teorie osobnosti,
- eklekticismus.

## Dva vztažné rámce pro konstrukci teorie:

- hledisko vnějšího pozorovatele („objektivní“) umožňuje měřit a hodnotit i odchylky od normy,
- hledisko nositele chování (percepční, vnitřní, subjektivní), - jedince se pokouší porozumět chování a nehodnotí normalitu

# Teorie osobnosti - rámec

**Vnější rámec: Osobnost je dedukce z chování, měření, rozvoj zvenčí,**

- Behaviorismus a teorie učení (Pavlov, Skinner, Miller...)
- Faktorová teorie (Cattell)
- Interpersonální teorie (Horneyová, Sullivan)
- Individuální psychologie (Adler)
- Psychosociální teorie (Fromm, Erikson)
- Analytická teorie (Jung)
- Teorie pole (Lewin)
- Holistická teorie (Maslow)
- Logoterapie (Frankl)
- Fenomenologie (Husserl, Combs a Snygg)
- Teorie Já (Rogers)

**Vnitřní rámec: osobnost je reálná, důraz na svobodu, tendence k sebeaktualizaci**

# Alfred Adler (1870-1937) Individuální psychologie

- Druhá vídeňská škola - odchýlení od psychoanalýzy (odklon od biologického – pudového motivu k motivu společenskému)
- Žid, později protestant, trpěl křivicí,
- Lékař, oční, později psychiatr
- Spolupráce s Freudem, prezident Psychoanalytické společnosti, později odklon a vlastní společnost
- Neradikální socialista – věřil v „sociální cit“, později odpor k marxismu, zájem o „běžné lidi“
- Síť dětských, rodinných poraden
- Teorie Individuální psychologie – věhlas v USA



# Adlerova teorie – usilování o nadřazenost

**Usilování o nadřazenost** – ústřední hnací síla osobnosti.  
Znamená žít dokonaleji – být víc než jsme. Jde o nadřazený princip ne o moc.

Dokonalost je **představa** (fiktivní cíle) kterou si vytváříme a žijeme tak, abychom ji zrealizovali (fiktivní finalismus)

Lidé jsou sebeurčující bytosti, vytváří si **Ideální Já**

# Adlerova teorie – pocit méněcennosti

- Zdroj usilování o nadřazené ideály: **pocity méněcennosti**
- Ty mohou vycházet z objektivní skutečnosti – např. **orgánová méněcennost** (organ inferiority), fyzická slabost těla
- Pocity méněcennosti = komplex méněcennosti – není nenormální (mladší děti v porovnání se staršími sourozenci...), všichni jsme nějak omezeni
- Komplex méněcennosti platí i rodově, promítá se i pohlaví (**ženský maskulinní protest**) – mít „mužskou svobodu“
- Méněcennost pramenící z pohlavní identity však platí i pro muže

# Adlerova teorie – životní styl

- Pocit méněcennosti může ovlivnit životní styl
- Vybraný životní styl slouží k dosažení nadřazenosti
- Životní styl pak určuje vzorce chování
- Životní styl si jedince konstruuje na základě dětských zážitků

# Adlerova teorie – sourozenecké pořadí

- Dětské zážitky jsou ovlivněny tím, v jakém pořadí se jedinec narodí
- Prostřední dítě: ambiciózní životní styl (aby předčilo staršího sourozence)
- Starší sourozenec prožívá pocit „svržení z trůnu“, rádo se vrátí do minulosti (regres) a volí konzervativnější styl
- Orgánová méněcennost a pořadí sourozenců ovlivňují životní styl (objektivní příčiny – tj. společenské a biologické okolnosti)

# Adlerova teorie – tvořivé Já

- Kromě objektivních příčin ovlivňuje životní styl ještě tzv. tvořivé Já (subjektivní síla).
- Tvořivé já rozhoduje o tom, zda je schopen jedinec ovlivnit, změnit (tvořivě) vliv objektivních příčin
- Tvořivé Já chrání jedince, je aktivní proces, je tvůrcem jedinečnosti

# Adlerova teorie - Sociální cit

- Zdravý životní styl zahrnuje sociální cit (s ním se rodí všichni lidé), člověk je tvor společenský
- Nemusí se plně rozvinout, vyvíjí se v rodinném životě
- Rodiče posilují sociální citění u dítěte
- Jde o hodnoty rodiny, atmosféru, vzájemný respekt...

# Adlerova teorie - psychopatologie

- Patologické osobnosti nejsou schopny dosáhnout nadřazenosti sociálně přijatelným (konstruktivním) způsobem
- Typy rodin: atmosféra nedůvěry, moci, nevšímavosti, rozmazlování – brání rozvoji sociálního citu
- Dosahování nadřazenosti na úkor ostatních, tzv. **sobecké cíle**:
  - Vyhledávání pozornosti
  - Usilování o moc
  - Mstivost
  - Deklarování nedokonalosti či prohry
- Zlobivé děti nebo osobnostní vlastnost? Patologické životní styly.

# Adler – rodinné poradenství

- Rozmazlený životní styl – rodiče řeší za děti úkoly, které mohou řešit samy ... děti se stávají neschopnými. Lenost. „Rozmazlení lidé“ – pocit: svět by se měl o ně starat, upoutávají pozornost. Nedostává-li se pozornosti, začnou trucovat, zloba
- Bezmocný (o moc usilující) životní styl – dominantní rodiče. Děti náchylné ke komplexu méněcennosti, bezmoc v rozhodování, vede k upřednostňování destruktivních cílů. Žijí v opozici, cílem je získat moc, neústupné chování.
- Neurotický (kompulzivní) životní styl - dominantní, trestající rodiče, ironie, hledání chyb. Nesnaží se o nic, uchylují se k rituálům, obsedantní jednání
- Neurotický - Mstivý ž. styl – děti bité, krutost. Agrese vůči společnosti. Bezohlednost.
- Neurotický - Izolovaný ž. styl – zanedbávané děti, lhostejnost. Izolací dokazují nadřazenost. Zoufalství.



# Terapie a poradenství

- Biblioterapie – uvědomit si živ. styl (poučit se, povzbudit, posílit, prozřít, propojit se světem, pozvednout žs)
- Zvyšování vědomí, interpretace vztahů současnosti s minulostí
- Analýza životního stylu
- Poznání základních omylů (jsem neschopný...)
- Přehodnocení cílů
- Vyjádření sociálního citu (úkoly)

# Erich Fromm

- Němec, Žid (emigrace do USA), filozofie a sociologie, psychologie.
- Vliv Marxe a Freuda, sociální cítění, socialista
- Vnímal patogenní a dehumanizující vlivy moderní společnosti,
- Zdůrazňoval uvědomění si sebe sama a rozvoj vlastních hodnot
- Důraz na rozvoj svobody, altruismus, produktivní zaměření života

# Erich Fromm - osobnost

- Osobnost = zděděné a získané duševní vlastnosti ... činí jedince jedinečným
- Temperament (konstituční) – Charakter (charakter jako nositel etiky, hodnotové volby). Charakter je důležitý pro osobnostní přizpůsobení.

## Produktivní a neproduktivní charakter

- Produktivní: obdarovávání druhých prostřednictvím lásky a práce (vztah lásky a práce)
- Neproduktivní: člověk není schopen produkovat a tak to, co potřebuje si musí zajistit jinak (pasivně nebo aktivně)

# Erich Fromm – neproduktivní charakter

- Receptivní orientace
- Kořistnická orientace
- Hromadivá orientace
- Tržní orientace

# Erich Fromm - teorie

Charakter vzniká dvěma procesy, oba jsou všudy přítomny, smíšený:

- Socializace – získává vztah k druhým a k sobě (produktivní)
- Asimilace – získávání předmětů (rozvoj neproduktivního CH)

Aktivní silou je láska (zralá láska), schopnost milovat

# Interpersonální teorie – Karen Horneyová

- Vliv Adlera, zaměření na sociální vztahy
- Němka, lékařská fakulta, psychoanalýza
- Rozdíly v neurózách mezi americkými a německými pacienty – usuzování na vliv společnosti, kultury země
- Psychologie žen

# K. Horneyová - teorie

- Rozhodující úlohu mají zážitky z dětství, zážitky ukotvené v sociálních faktorech (na rozdíl od Freuda a Adlera)
- Děti se rodí do problémového světa – vzbuzuje úzkost
- Úzkost je podporována dospělými (dospělí jsou neurotičtí) – to se promítá do výchovy
- Čím větší vlivy, tím větší úzkost a nejistota a zranitelnost dítěte
- Vzniká pocit bezmoci, osamocení vůči nepřátelskému světu

# K. Horneyová - teorie

Tři vztahy pro překonání úzkosti:

- Směrem k lidem (k rodině... cíl je zajistit si bezpečí, vyhýbat se neshodám)
- Proti lidem (agrese, porazit ostatní)
- Od lidí (izolace)

Tyto tendence vykazují všichni lidé. Ohrožené dítě se drží jen jednoho z těchto způsobů, podle toho, co se vyplácí.

Propojení těchto tendencí – duševní zdraví

V dospělosti: neurotické potřeby plynou z ustrnulých postojů z dětství, jsou nevědomé a obsedantní.



# K . Horneyová - Neurotické potřeby

- Neurotická potřeba náklonnosti a schválení
- ... partnera
- ... vymezit svůj život úzce vytyčenými hranicemi
- ...moci
- ...využívat druhých
- ...prestiže
- ...obdivu
- ...výkonu
- ...soběstačnosti a nezávislosti
- ...dokonalosti a nenapadnutelnosti...

Může jít o kombinace, výčet je nekonečný...

V psychoterapii věří H. svépomoci pacienta, náhodným změnám, příkladům...

# Logoterapie – Viktor Frankl

- Patří do existenciálně založených terapií
- Existence – bytí není dáno dopředu (jako osobnost charakterizovaná rysy), jde aktivní a dynamický proces mezi jedincem a světem
- Existence je bytí ve světě, jednota člověka a prostředí
- K pochopení jedince je třeba porozumět světu, který si vytváří
- Svět sebe sama (bytí se sebou), bytí s druhými, bytí v přírodě
- Existenciální úzkosti: strach z nebytí, hrozba nesmyslnosti (MY dáváme svému životu smysl),
- Zdravé bytí – autentická existence, základem psychopatologie je lhaní (lež – mylné představy o životě, namlouváme si (nebo někomu) něco a vyhýbáme se tak úzkosti)
- Soustředí se na chybění smyslu (*logo=smysl*)

# Viktor Emil Frankl 1905-1997

- Vídeň, neurolog, psychiatr
- Neuropsychiatrická klinika – všiml si pracujících lidí (cítili se lépe)
- Koncentrační tábor – pomáhal druhým přežít (smysl)
- **Vůle ke smyslu** je základem existence
- *„Ten, kdo má pro co žít, může vydržet téměř cokoli“*

# Logoterapie

- Osobnost (jako celek): dimenze fyziologická, psychologická a noologická
- Noologická se vztahuje kvůli ke smyslu
- Opomíjení fyziologických potřeb - tělesná onemocnění, opomíjení psychologických potřeb - emoční problémy. Opomíjení noologických (noických) potřeb - problémy s existencí. Je třeba uplatnit vůli ke smyslu. (Oč jde člověku především)
- Smysl objevujeme, smysl každého okamžiku se mění - krátkodobé vedou k dlouhodobému životnímu smyslu

# Logoterapie

- Člověk objevuje smysl trojím způsobem: **vykonáním činu, prožitím hodnoty, utrpením.**
- Vykonání činu – práce, sport, umění
- Prožití hodnoty – opravdový zážitek, obohacující a povznášející, (láska, péče...)
- Utrpení – je všudypřítomné, nevyhnutelné situace – záleží na tom, jaký postoj vůči utrpení zaujmeme (proměnit utrpení v morální vítězství)

# V. Frankl-logoterapie

- Stále více lidí pochybuje o smyslu své práce, lásky, života, smrti – **existenciální vakuum** - důvodem k sebevraždám)
- **Nedělní neuróza** – denní a týdenní stereotyp, rutina, zakrývají vnitřní prázdnotu. Krize – začneme-li ve volných dnech (víkendu, nemoci, důchodu...) o životě přemýšlet

# Logoterapie

- Hledání smyslu je základním kamenem psychického zdraví
- „*Proč se nezabiješ?*“ (zárodek smyslu)
- Záleží na nás, jaký smysl životu dáme
- „*Žij, jako bys žil už podruhé...*“
- Zvyšuje se vědomí, argumentuje se, pracuje se s úzkostí (tak tam běžte a schválně to udělejte – „*paradoxní intence*“)
- Práce s klienty „*unavené životem*“, po traumatu...

# Carl Ransom Rogers 1902-1987

- USA, Illinois, Wisconsin
- Konzervativní rodina
- Teologický seminář, psycholog, poradenství, psychoterapie
- Studie o účinnosti terapie
- Práce s klienty (patologií) i e zdravými lidmi – osobnostní rozvoj
- Nedirektivita ve vztazích
- Vliv na všechny pomáhající profese
- Nediagnostické pojetí, výpovědi klientů - autodiagnostika



# Rogers – humanistická psychologie

- Ochrana lidské individuality
- Důraz na bytí a svobodu, omezení společenskými normami nebrání svobodě
- Lidé mohou usilovat o rozdílnost namísto tendence ke konformitě
- Člověk není hotová bytost (výtvar) – jde o celoživotní proces
- Optimistický pohled na člověka (kritizován)

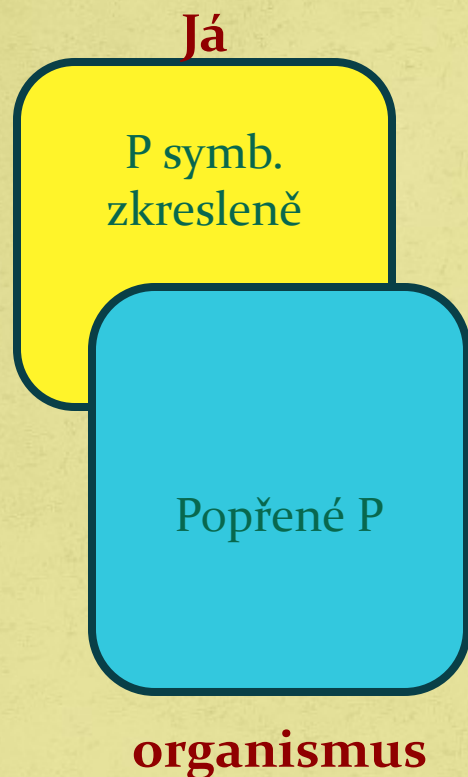
# Rogers – na člověka zaměřená terapie

- **Motivační síla** = tendence k (sebe)aktualizaci, rozvoj kapacit, zkvalitnění (vrozená tendence).. .prostřednictvím naplňování potřeb a přijímání prožitků. Je provázeno emocemi.
- **Vnitřní vztažný rámec** – náš prožívaný svět, subjektivní svět (subjektivismus). Je třeba jej poznat („chodit v mokasínách“) – naslouchat, sledovat neverbalitu
- Vnímáme rozdíl mezi našimi zážitky a zážitky druhých – diferenciacce.
- Zpracované, uvědomované zážitky - **sebezkušenost** – Já (vnímání charakteristických aspektů, vztahů k druhým, ke světu...)
  
- **Organismus** = základem prožívání.
- **Já** = sebepojetí (přijímá prožitky, popírá je, přijímá je zkresleně)

# Pozitivní přijetí

- Potřeba pozitivního ocenění Já, na základě ocenění od druhých se vytváří sebeocenění
- Člověk ovládaný hodnotami druhých lidí (ne svými) – plní „něčí“ podmínky pro ocenění, oceňuje se pouze na základě ocenění zvenčí (podmíněná rodičovská láska)

# Zdravá osobnost – patologická osobnost



**Kongruence** je shoda mezi prožitky přítomnými v organismu a tím, jak jsou symbolizovány v Já (Sebepojetí)

**Inkongruence** je nedostatek přesné symbolizace organismického prožívání (hodnocení) Já

Vysoká míra kongruence je známkou zdraví.

# sebepojetí

- Vyjadřuje názor člověka na sebe sama
- Formováno rodiči a dalšími osobami v životě
- Nepodmíněné přijetí a ocenění druhými formuje zdravé sebepojetí (dítě nemusí popírat prožitky)
- Nepodmíněné sebepřijetí

# Rogers

- Podmíněná rodičovská láska – příčina poruch, inkongruence

Máme prožitky neúspěchu v nějaké oblasti, ale považujeme se za úspěšné. Stáváme se tím, čím nejsme. V zájmu udržení pozitivního hodnocení druhých. (Falzifikace sebe sama).

- Podvědomě pak vnímáme některé zážitky jako ohrožující. Ohrožení sebepojetí – Já.
- Výsledkem – obranné reakce. (např. racionalizace neúspěchu, únik do nemoci...)

# Rogers - terapie

- Všichni se cítí ohroženi zážitky inkongruentními se sebepojetím  
(jsem dobrým vedoucím, chci pracovat pro lidi – manipulují, uplatňují svou moc, chci být viděn)
- Všichni máme obranné mechanismy (chráníme sebeúctu)
- Vztah v terapii – ocenění a akceptace, přesná empatie, opravdovost
- Zvyšování vědomí – práce s pocity, vyjádření emocí, „ničení symbolů“