

Psychologie osobnosti

Bohumíra Lazarová
lazarova@phil.muni.cz

Literatura

- Základy Ψ , Úvod do Ψ M. Nakonečný, A. Plháková....
- Smékal, V. Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: B+P, 2002, 2009
- Říčan, P. Psychologie osobnosti. Praha: Grada, 2007
- Nakonečný, M. Psychologie osobnosti. Praha: Academia, 2009
- Primární zdroje – teorie osobnosti (Freud, Fromm, Frankl, Rogers, Adler...)
- Drapela, J. Přehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 1997.
- Prochaska, J.; Norcross, J. Psychoterapeutické systémy. Praha: Grada, 1999

Co se zkoumá v Ψ 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 činitelé 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 psychofyzilogických 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....

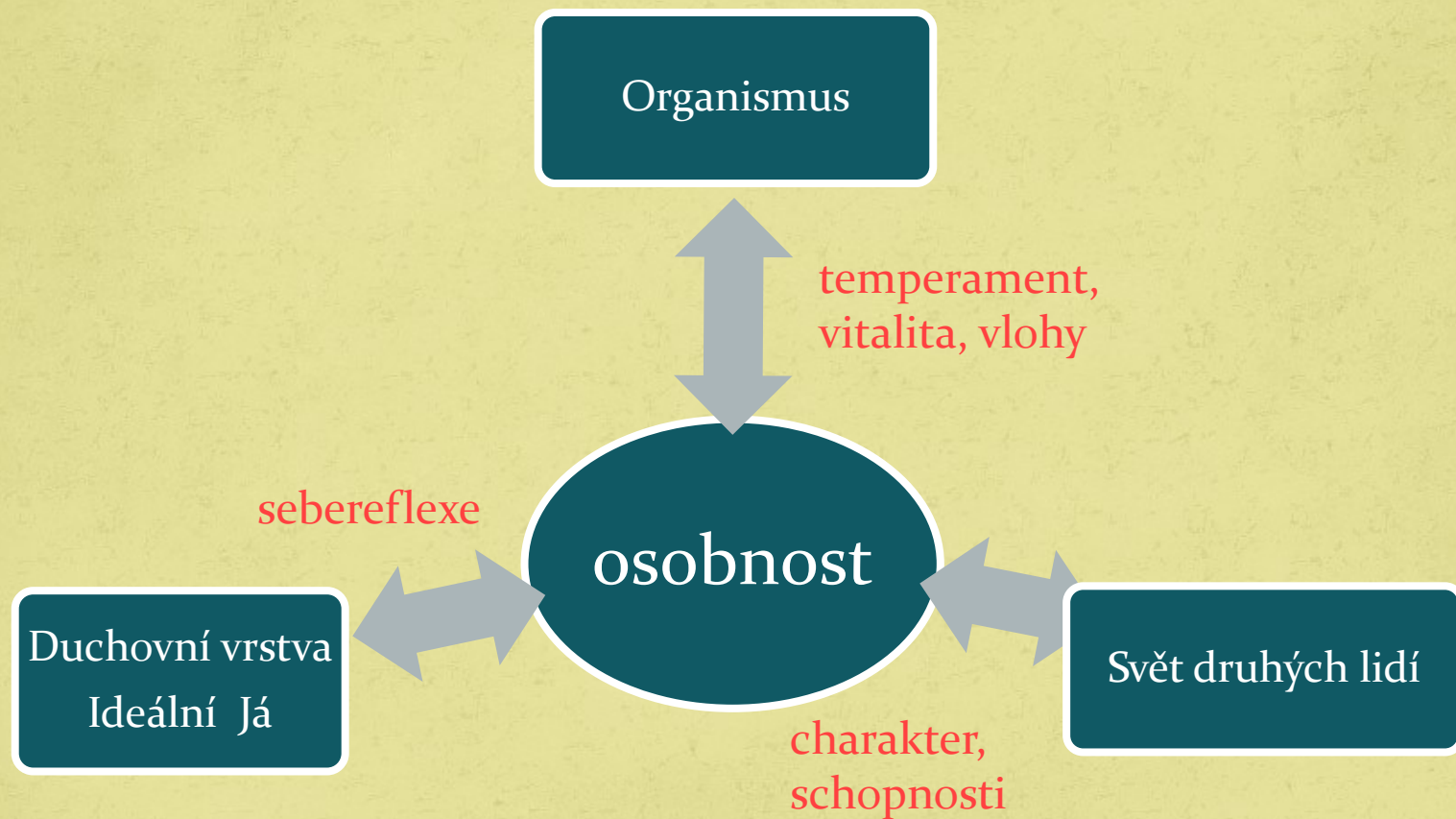
- Konečný produkt systému zvyků... (Watson)
- Osobnost nezáleží ve vlastnostech, ale ve způsobu jejich propojení (Peters)
- Osobnost je sumou psychických reakcí člověka na mínění, které o něm má okolí (Cooley)
- Osobnost – to je pravda o masce (Byron)
- Osobnost je strukturou organizující se k realizaci 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?

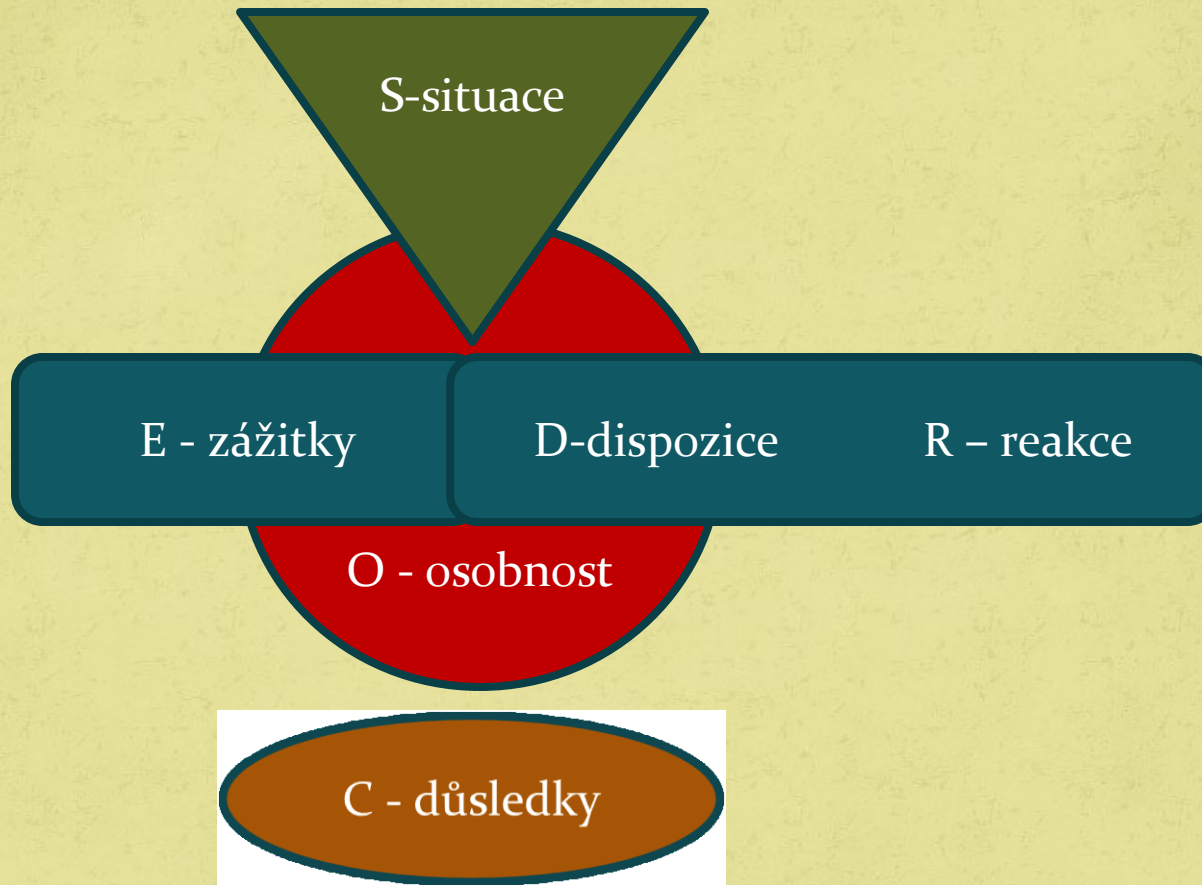
- Někdy vnitřní struktura
- Chování a prožívání
- Interakce s prostředím, projevy navenek
- Konvergence, systém, vzájemné propojení
- Biologická – psychofyziologická podstata
-

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.

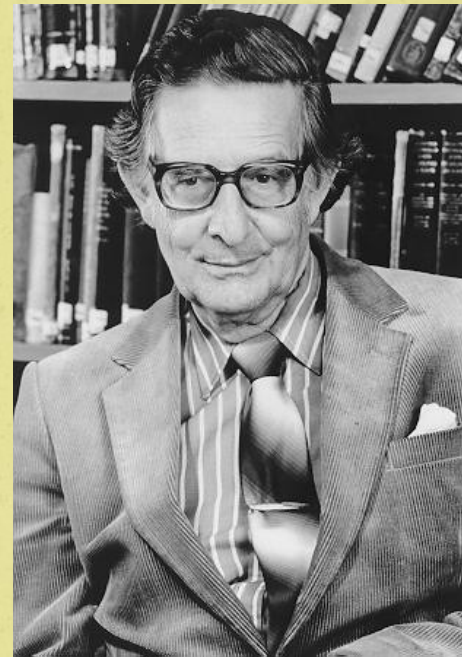
Autor obsáhlé koncepce **osobnosti** a metod zjišťování její struktury.

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

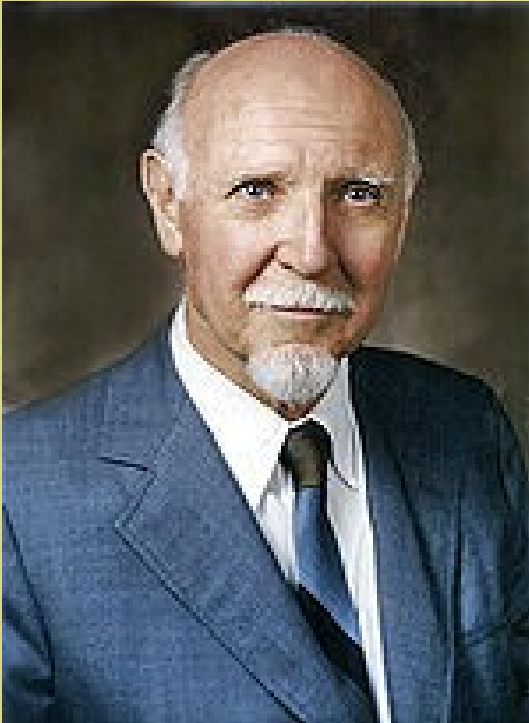
Eysenck objasňuje některé základní dimenze osobnosti pomocí **faktorové analýzy** (faktor neuroticismu, psychoticismu, faktor extra-introverze, faktor inteligence).

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

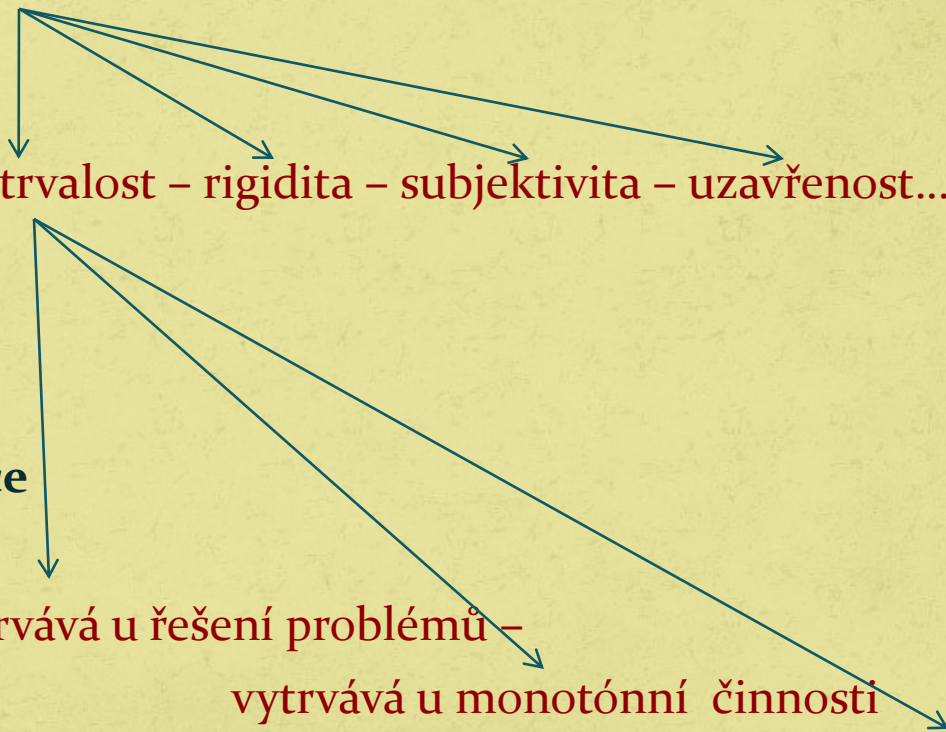
vytrvalost – rigidita – subjektivita – uzavřenost....

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...)

Diagnostika na základě faktorů

- Cattell 16PF (uzavřenost, kryst. Intelligence, stabilita, flegmatik, submise, sklíčenost, nezodpovědnost, plachost, tvrdost, aktivnost, důvěřivst, praktický, naivita, sebejistota, konzervatismus, závislost,

- Eysenck

- **BIG 5** -

extroverze (samotářský – společenský, tichý – mnohomluvný...)

otevřenost (konvenční – originální, bojácný – odvážný...)

svědomitost (bezstarostný – opatrný, nedbalý – svědomitý...)

přívětivost (popudlivý – srdečný, necitelný – soucitný...)

neuroticismus (neklidný – klidný, zranitelný – odolný...)

KUD (aktivita, dominance, neuroticismus, extroverze, racionalita)

Kritika:

I strukturu je třeba chápat dynamicky. Jste odvážní?

Pětifaktorový model popisu osobnosti

- **Lexikální studie**

Cíl: ze slovníku vybrat slova používaná pro popis osobnosti a redukovat je

- **Faktorová analýza**

Uspořádat vlastnosti, vytvořit shluky – faktory sloužící k popisu

Neznamená to, že individuální rozdíly mohou být popsány 5 faktory, jde o nejvyšší míru abstrakce, každá dimenze obsahuje množství dalších specifických charakteristik

Faktory představují **relativně trvalé** charakteristiky osobnosti

BIG 5 – faktory seřazené podle robustnosti:

1. Extraverze (E)
2. Přívětivost (P)
3. Svědomitost (S)
4. Emocionální stabilita (N)
5. Kultura (O)

Osobnostní systém podle BIG 5

- 1. úroveň – osobnostní rysy (bazální tendence – biologicky podmíněné dispozice, vyjadřují možnosti směřování...)
- 2. úroveň – strategie zvládnání, dovednosti a hodnoty (charakteristiky adaptace – zahrnují získané dovednosti, zvyky, postoje, vztahy... výsledek interakce s prostředím)
- 3. úroveň – životní příběhy, objektivní biografie, události, které jedinec prožil, o nichž přemýšlí a mluví, životní události ovlivňují osobnost

Teorie v sobě zahrnuje jak vlivy biologické, tak prostředí – kulturně podmíněné charakteristiky adaptace

Extraverze - živost

- Povídavost - Řečný, hovorný, mluvný
- Aktivita – energický, průbojný, aktivní
- Společenskost – společenský , otevřený

- Málomluvnost - Málomluvný, tichý, nemluvný
- Pasivita – pasivní, nerázný, neprůbojný
- Nespolečenskost – uzavřený, samotářský plachý

Přívětivost

- Přívětivost – dobrosrdečný, snášenlivý, přívětivý
- Morálka – poctivý, mravný, charakterní
- Ovládání druhých – panovačný, despotický, autoritářský
- Agresivita – útočný, agresivní, násilnický
- Dravost – rozpínavý, expanzivní, výbojný

Svědomitost

- Svědomitost – pilná, pracovitý, usilovný
- Plnění úkolů – důkladný, systematický, pečlivý

- Nesvědomitost – lenošný, nesvědomitý, laxní
- Plnění úkolů – nesvědomitý, chaotický, nepozorný

- Ale i labilita: nestabilní, nestálý, nejistý

Emocionální labilita - neuroticismus

- Emocionální stabilita – klidný, vyrovnaný, sebejistý
- Sebedůvěra – sevědomý, sebejistý, sebedůvěřivý

- Emocionální labilita – neklidný, labilní, nervní
- Reagování - Popudlivý, zlostný, vznětlivý
- Nestabilita – neklid, úzkostnost, náladovost

KULTURA - Intelekt, Otevřenost vůči zkušenosti, Imaginace, Autonomie

- Přirozená inteligence – chytrý, inteligentní, bystrý
 - Vzdělanost – studovaný, učený, vzdělaný
 - Tvořivost – zkoumavý, nápaditý, důvtipný
 - Talent – nadaný, talentovaný, schopný
-
- Omezenost – přihlouplý, neinteligentní, omezený
 - Nevzdělanost – nevzdělaný, neučennivý
 - Netalentovanost – nenadaný, netalentovaný

NEO inventáře

- 3 verze NEO inventářů cca ve 30 jazycích
- Osobnost je stabilní po 30 roce věku
- Vysoká míra sebeposouzení a posouzení partnerem
- Menší rozdíly mezi muži a ženami
- Vliv stárnutí (nižší extraverte, nižší neuroticismus – pak se zase zvyšuje...)
- Rozdíly mezi národnostmi

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

Rozpracována a využívána dosud

M – CH – S – F

Konstituční typologie

Ernst Kretschmer (1888-1964), německý psychiatr

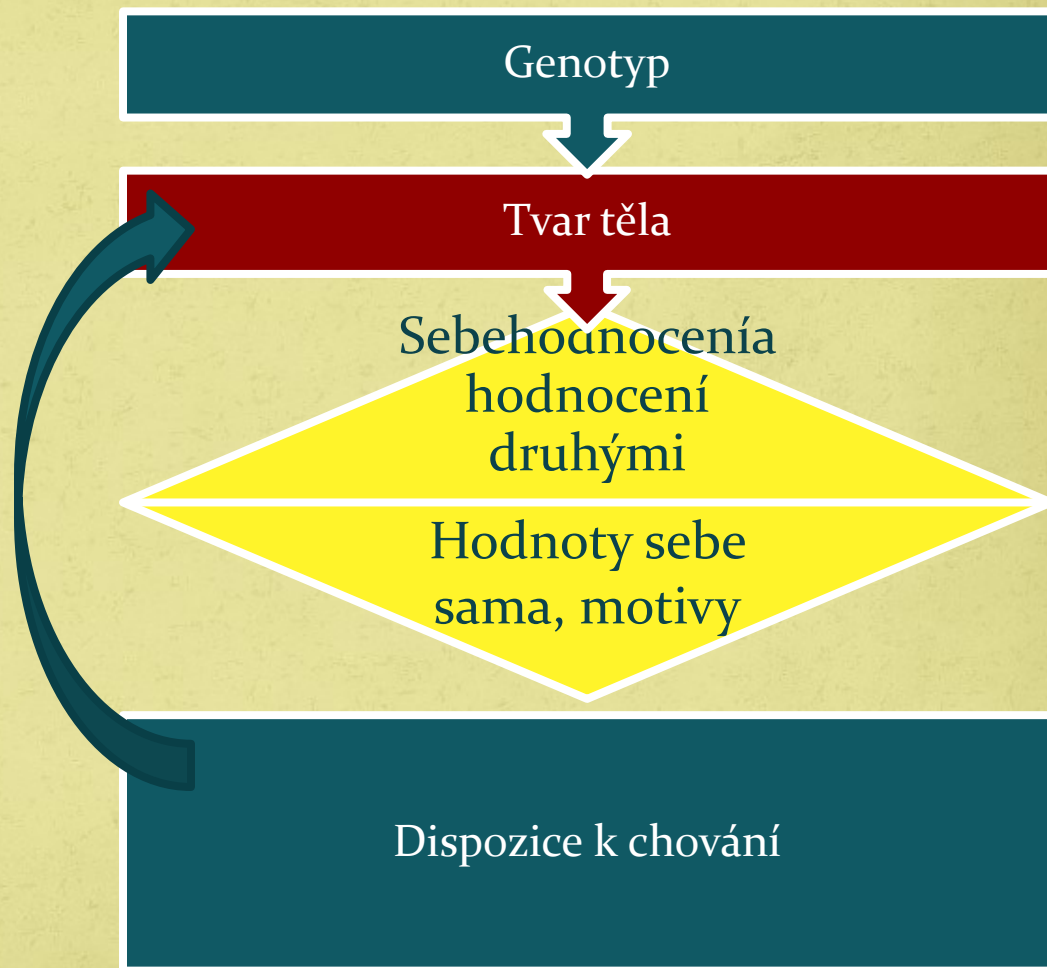
Jde o typy charakteru související se stavbou těla a s určitým typem psychického onemocnění (psychopatologie – norma, plynulý přechod)

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



Typy - Kretschmer

| | | |
|---------|--------------------------|---|
| pyknik | Cyklotym (cyklofrenice) | Společenská, čínorodost, realista, labilní... blízký extroverzi |
| astenik | Schizotym (schizofrenie) | Vnitřní rozpory, uzavřený, bohatý vnitřní život – blízký introverzi |
| atletik | Ixotym | Psychologicky nevýrazný |

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

- Lidé orientovaní na věci
- Orientovaní na lidi
- Orientovaní na ideje

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

Opět není jednotné pojetí.

Vývojově nejvyšší mechanismus regulace chování je **vůle**.

- Rostlina (biologické), zvíře (emoce), člověk (rozum a vůle)
- **Biologická, psychosociální, duchovní**
- Platon: racionální, emocionální , konativní
- Musím (fyziologické), chci (emoční a racionální), měl bych (hodnoty, sebereflexe, vůle)

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 uplatňují v situacích ohrožení....

Vrstvy v psychologii osobnosti

- Některé teorie osobnosti (Freud – Ego, Superego, Id)

O. Čačka:

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

Jáství – obvykle nejvyšší vrstvou

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

Sebepojetí, sebeobraz

- Zahrnuje znalosti o sobě samém, sebehodnocení a pohledy na sebe sama - schéma sebe sama (*selfconcept, selfimage*)
- Obsahuje rozmanité události osobní historie, identitu vyjádřenou v osobním příběhu nebo osobním mýtu dávající smysl našemu životu (Hřebíčková, Urbánek)
- Jde o vnitřní organizaci, která **je středem seberegulace** (má vliv na naše chování, adaptaci) (Cattell – sentiment Já)
- Jak jedinec vnímá sebe sama:

reálné Já – jak se vnímá ideální já – jak se představuje (Rogers)

- Důsledkem je : **Přijímání nebo odmítání sebe sama (sebeakceptace, souvisí se sebeúctou a sebehodnocením - *selfesteem*)**
- **Jevové já a sebepojetí** (Snygg, Combs – fenomenologie)

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

Sebepojetí - kolem něj se uspořádává vjemové pole. Relativně stálé.

Sebehodnocení a sebevědomí

Sebehodnocení:

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

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

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

Sebevědomí

- Co mělo pozitivní vliv na moje sebevědomí? Čím mě rodiče/učitelé pomáhali ke zvýšení sebevědomí?
- Co mělo negativní vliv na moje sebevědomí? Čím rodiče/učitelé snižovali moje sebevědomí?

Sebepojetí (self-concept) - tvorba

- biologické predispozice (nemoci...)
- výchovné vlivy (zrcadlová teorie a teorie modelu)
- vlivy prostředí (situace, šance...)

Vliv rodiny:

Zrcadlová teorie (podceňování nebo podpora ze strany rodičů)

Teorie modelu (vliv vlastního sebehodnocení rodičů)

Do sebehodnocení se promítají:

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

Typy (vývoj sebepojetí):

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

Tvorba sebepojetí - 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...
(psychoterapie)

Dobrovolnost (rozhodnutí) je podmínkou.

Není třeba odkládat.

Profesionální rozvoj

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

Osobnostní rozvoj vs. psychoterapie



Co brání seberozvoji?

- **předsudky** (žena patří ke sporáku a dětem...)
- **iluze trvalosti** (vždycky to tak bylo..., šéfem se vždy stal jeho zástupce...)
- **vytrhávání jevů ze souvislosti** (nemohu se učit, protože dítě v noci pláče kontext je jistě širší)
- **vracení se do minulosti** (už se mi to jednou nepodařilo..., to bude zase stejné...)
- **strach z budoucnosti** (důchod..., daňové změny..., vstup do EU...)
- **idealizace druhého** (oni jsou lepší..., toho já nemohu dosáhnout...)

Člověku ve vlastním rozvoji nic nebrání. Pouze mu to ulehčuje nebo komplikuje prostředí a situace, které ho obklopují a genetické faktory.

Osobností a sociální rozvoj

- Edukační systém (výchova, příprava)
- Individuální sebezdokonalování (Poradenství a psychoterapie)

Cíle OR: (každý má nárok na definici vlastních cílů, vlastní pojetí)

- Minimalizovat či odstranit některé osobnostní charakteristiky
- Podpořit některé osobnostní charakteristiky
- Vytvořit nové osobnostní charakteristiky (dovednosti, vědomosti...) (Smékal)

Cílem může být naučení nějaké techniky OR.

Dimenze OR: (kultura těla a kultura duše)

- Tělo (zdraví, harmonie...)
- Emoce (sociální začlenění, afektivní rovnováha...)
- Schopnosti (komunikace....)

Metody OR

Celá řada přístupů (teorií) využívajících různé metody

- Metody jdoucí skrze osobnost (enneagramy, typologie ... sebepoznání – autodg., otestovat se....)
- Metody jdoucí skrze emoční inteligenci (rozvoj inter a intrapersonálních dovedností... naučit se a prožít si s reflexí...)
- Přístupy skrze sebepoznání a spiritualitu – meditace, hypnoterapie... i prostřednictvím změn vědomí ... uvědomit si...)
- Přístupy skrze tělo a štěstí (tělesná energie, relaxace prožít si)

Obecně: Modelující (naučit se) a relaxační (prožít i bez reflexe)

Lektoři OR

- Psychoterapeuti
- Autoři – propagandisté (strava, krystaly, amulety, přístroje...)
- Pracovníci certifikovaní – psychoterapeuti
- Lektoři pracující s různými skupinami, ověřené postupy, různé vzdělávání, ale výcvik – založené na teorii
- Lektoři – učitelé působící v edukačním prostředí, čerpají z různých zdrojů
- Lektoři – propagátoři (šarlatáni) ... „lepší bytí“ ... manipulace

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 sebeaktualizacei

Teorie osobnosti

- Některé silný potenciál pro psychoterapii a poradenství
- Jiné zůstávají teorií (filozofie)

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 – 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
- Nejmladší dítě nezažívá ztrátu pozornosti (princezna)
- Orgánová méněcennost a pořadí sourozenců ovlivňují životní styl (objektivní příčiny – tj. společenské a biologické okolnosti)

Adlerova teorie – životní styl

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

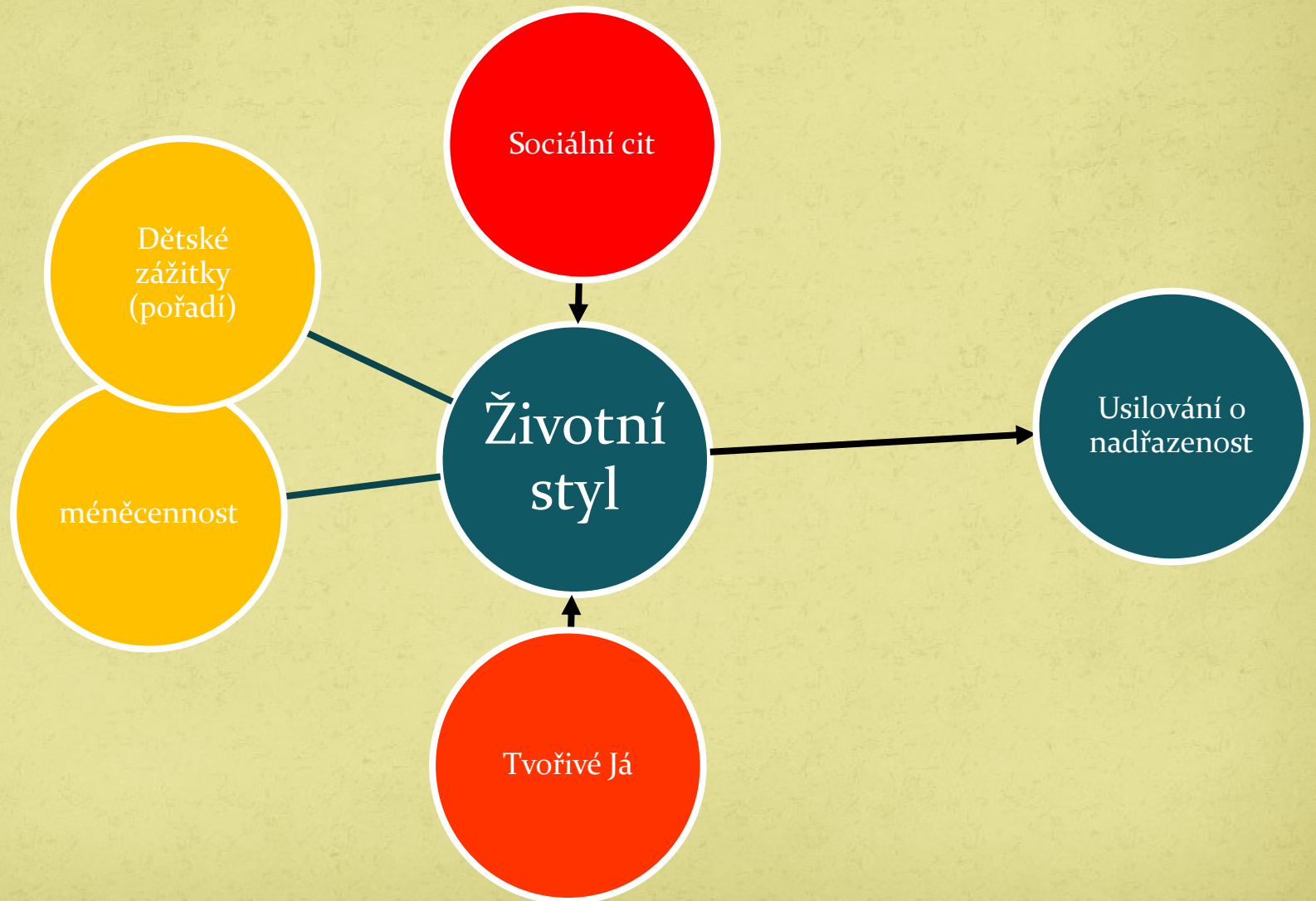
Adlerova teorie – tvořivé Já

- 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...

Životní styl - vlivy



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)

Pro pedagogy

- Neřešit úkoly za žáky, angažovat je
- Věnovat pozornost jedincům, nezanedbávat
- Nedominantní styl výchovy, nechat rozhodovat
- Neironizovat, nehledat chyby, pracovat se sebevědomím žáků
- Nebýt agresivní a netolerovat agresi
- Všimnout si izolovaných žáků

Interpersonální teorie – Karen Horneyová



1885-1952

- Sociokulturní teorie osobnosti
- Vliv Freuda a Adlera, zaměření na sociální vztahy,
- Kritika Freuda, vysvětlování ženské závisti . Obhajoba žen - Psychologie žen
- Němka, lékařská fakulta, psychoanalýza, psychiatrie
- Rozdíly v neurózách mezi americkými a německými pacienty – usuzování na vliv společnosti, kultury země

K. Horneyová - teorie

- uznávala úlohu nevědomí, metody a techniky PA, ale odmítla významnost bio faktorů, předurčující roli dětství
- Rozhodující úlohu mají zážitky z dětství, ale 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...

Psychosociální teorie – Erich Fromm (1900-1980)

- Postfreudovské zaměření
- Preferují sociokulturní činitele pro vývoj a chování člověka (proto psychosociální teorie, také Erikson.)

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

Existenciální terapie a teorie osobnosti

- Pro co žijete? Oč vám jde především?

Viktor Emil Frankl 1905-1997

- Vídeň, neurolog, psychiatr
- Neuropsychiatrická klinika – všímal 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)

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*)

V. Frankl-logoterapie

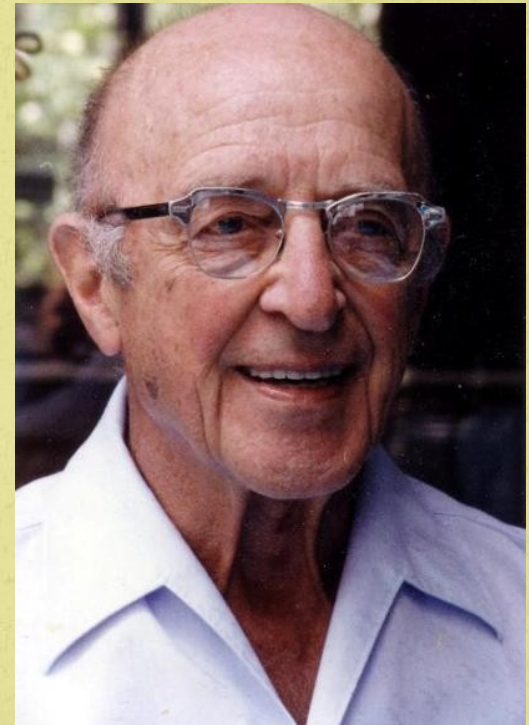
- Stále více lidí pochybuje o smyslu své práce, lásky, života, smrti – existenciální vakuum - důvodem k sebevraždám)
- Nedělní neuróza – denní a týdenní stereotyp, rutina, zakrývají vnitřní prázdnotu. Krize – začneme-li ve volných dnech (víkendy, nemoci, důchodu...) o životě přemýšlet

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

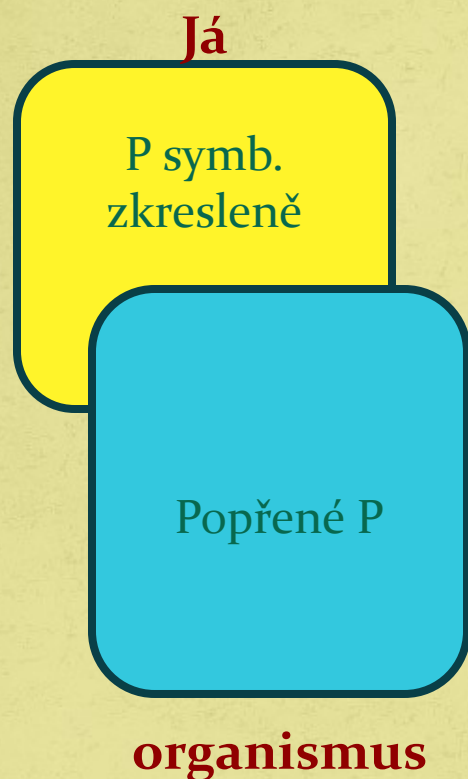
- Ochrana lidské individuality
- Důraz na bytí a svobodu, omezení společenskými normami nebrání svobodě
- Lidé mohou usilovat o rozdílnost namísto tendence ke konformitě
- Člověk není hotová bytost (výtvor) – jde o celoživotní proces
- Optimistický pohled na člověka (kritizován)
- Směřování k sebeaktualizaci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

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)

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. Jedinec je v souladu sám se sebou.

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

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) – je příčinou inkongruence

Rogers – pozitivní sebepřijetí

- Podmíněná rodičovská láska – příčina poruch, inkongruence

Inkongruence (např.)

- 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 a poradenství

- 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) – jde o „fasády“, cílem je zbavit se jich
- Zvyšování vědomí – práce s pocity, vyjádření emocí, „ničení symbolů“
- Vztah v terapii – ocenění a akceptace, přesná empatie, opravdovost, nedirektivita

Humanistické principy ve výuce - obrat k žákovi (Helus, 2004 – Dítě v osobnostním pojetí)

- Princip žákova učebního sebeurčení
- Princip jednoty vůle učit se a vědění, jak se tomu naučit
- Princip samostatného sebehodnocení
- Princip důležitosti prožívání a vyjadřování emocí
- Princip eliminace hrozby

- Specifika dnešních dětí (žáků). Co to znamená pro učitele?

Humanistické principy ve školní praxi

Při jednání s žáky, rodiči, kolegy

- Princip kongruence (taky někdy váhám... cítím, že jste z toho zklamaná ..., špatně se mi tady pracuje ... - transparentnost)
- Princip empatie (vyjadřování pochopení...)
- Princip akceptace a rovnocennosti (pozitivní přijetí, neverbální signály - práce s prostorem, haptika, mimika a gesta, vyjadřování úcty...)

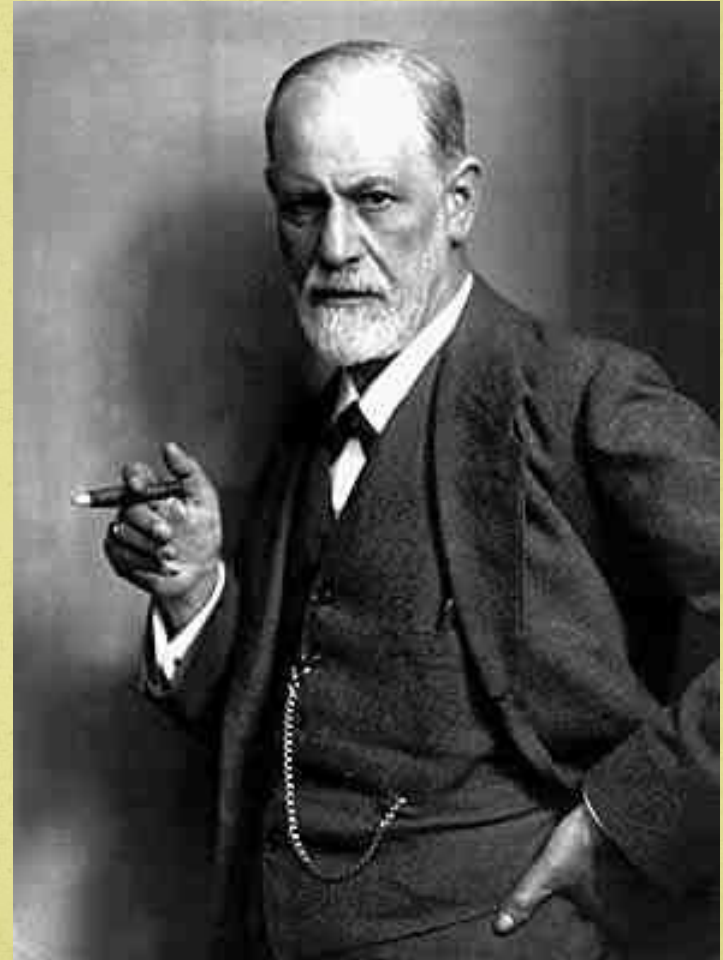
(Rodič jako problém, klient, partner, občan)

Poradenství ve školní praxi

- Poradenská role školy
- Poradci ve škole. Školní psychologie.
- Klienti ve škole (žáci, rodiče...)
- Kdo je klient? Pomoc a kontrola ve školní praxi.

Sigmund Freud (1856-1939)

- Příbor, Vídeň
- Přísný otec
- Neurotizující náboženství, výchova
- Nemoc
- „logický“ výklad situací podle své teorie



- Kokain – účinky
- Léčba a příčiny **hysterie** (ženská choroba? Předstírané předvádění se? Neuróza?)
- Příčinou hysterie je trauma (vzpomínky z dětství)
- Vzpomínky jsou vytěsněné do nevědomí
- Potlačovaná emoční energie - Uvolnění energie = abreakce

- Nevědomí (není chorá mysl), neurózy nejsou chorobný stav, ale odlišný, jde o způsob duševní činnosti
- Předvědomí – myšlenky a vzpomínky, které mají schopnost stát se vědomými
- Nevědomí – **tužby a přání zpravidla sexuálního nebo destruktivního charakteru** (fyzické instinkty – pudy)
Princip slasti, princip destrukce.
- Vědomá činnost psychiky (princip reality) nás chrání od naplnění tužeb (bezodkladného) - příklad

Pudy

- **Eros** (pud života – řídí se principem slasti)
- **Thanatos** – pud smrti (neexistence utrpení – smrt. Agrese zaměřená vůči jiným či sobě.
- **Vývoj**: principy slasti – vývojová stádia (orální, anální – slast zadržet-pustit, falické – zvědavost...),
- Identifikace dítěte s rodičem stejného pohlaví skrze komplexy
- využití pudové energie k tvůrčím účelům - **sublimace**, nebo **regrese**,

Psychoanalýza

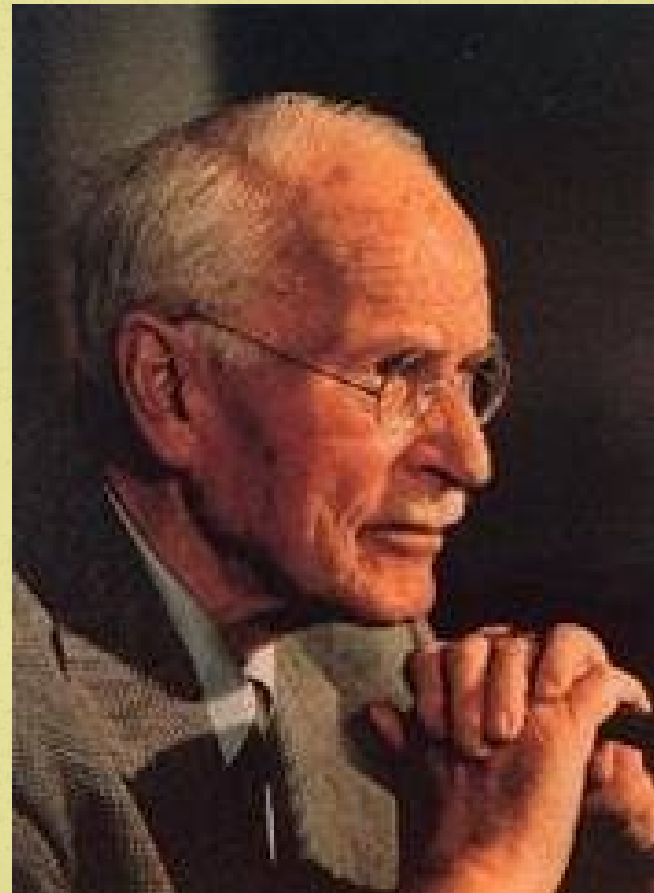
- Fyzilogický determinismus
- Sexuální povaha duševní energie (dosažení slasti – libido)
- Nevědomí, předvědomí, vědomí
- Struktura: **Id** (iracionální, nevědomé, princip slasti – primární proces)–**Ego** (racionální, princip reality, vědomé – sekundární proces), **Superego...** (princip dokonalosti),
- Katexe a antikatexe - dynamika
- Konflikty intrapersonální (id_xego, id_xsuperego, ego_xsupertego)

Psychoanalýza - metody

- Tlaková metoda (na čelo)
- Hypnóza
- Technika volných asociací (méně direktivní, pátrání pacienta i terapeuta)
- Výklad snů:
 - splnění cenzurovaných přání (sex.motiv si neuvědomujeme) – Freudovské symboly (had, meč, deštník – krabice, peněženka, dveře, dům...)
 - Svědectví o nevědomí
- Chybné úkony (parapraxe) a přeřeknutí

Carl Gustav Jung (1875-1961)

- Švýcar
- Filozofie, psychologie, antropologie... široké zájmy
- Teoretik, složitost teorie
- Důraz na sebeuskutečnění a jedinečnost
- Komplexy v psychologii
- Typologický test



Analytická teorie

- Osobnost = psyché
- Čerpání z minulosti v tvorbě osobnosti – kolektivní nevědomí – předkové, zděděné (archetypy vzorce chování: persona – pomáhá uchovat individualitu, maska – společenské přijetí versus osobní nezávislost, animus a anima – chápat muže a ženy a stín – tendence k primitivním formám života, zvířecí předkové, pudy)
- Osobní nevědomí – komplexy (získané) z traumatických osobních zážitků, vztahy s druhými
- Ego (vědomí) – identita, cítění, rozhodování
- Já (spojení vědomí s nevědomím)

Typologie

- Introverze a extraverze

Preferující:

Myšlení (zkoumá)

Cítění (oceňuje)

Smyslové vnímání (zkušenost)

Intuici (poznává skrytý význam)