

# Psychologie osobnosti



Bohumíra Lazarová

[lazarova@phil.muni.cz](mailto:lazarova@phil.muni.cz)

# Literatura

- 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 $\Psi$ 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 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, psychohygiena, osobnostní rozvoj, intervence a ovlivňování, předcházení a léčení poruch....**výchova**

# Osobnost – popsatelný systém?

- Řada pojetí a řada definic – problém s uspořádáním
- 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 – strukturní pojetí.

- 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). (Struktura)
- 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 ). (Situační proměnlivost)

# 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) (struktura)
- Osobnost je více či méně stabilní a trvalá organizace charakteru, temperamentu, intelektu a těla osoby, která determinuje její jedinečné přizpůsobení prostředí (Eysenck). (situace)
- Osobnost je integrovaný, k seberealizaci směřující systém psychických a psychofyziologických funkcí individua, které jsou v neustálém interakci s prostředím (Říčan). (situace)
- Osobnost je dynamická organizace těch psychofyzických systémů individua, které determinují jeho charakteristické CH a P (Allport) (dynamika)
- Osobnost je konvergencí všech podstatných kulturních tendencí v psychice. Čím kulturnější je člověk, tím méně může být jedinečnou osobností (Allport, Vernon) (Rozdíly)
- 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) (meta)
- 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)

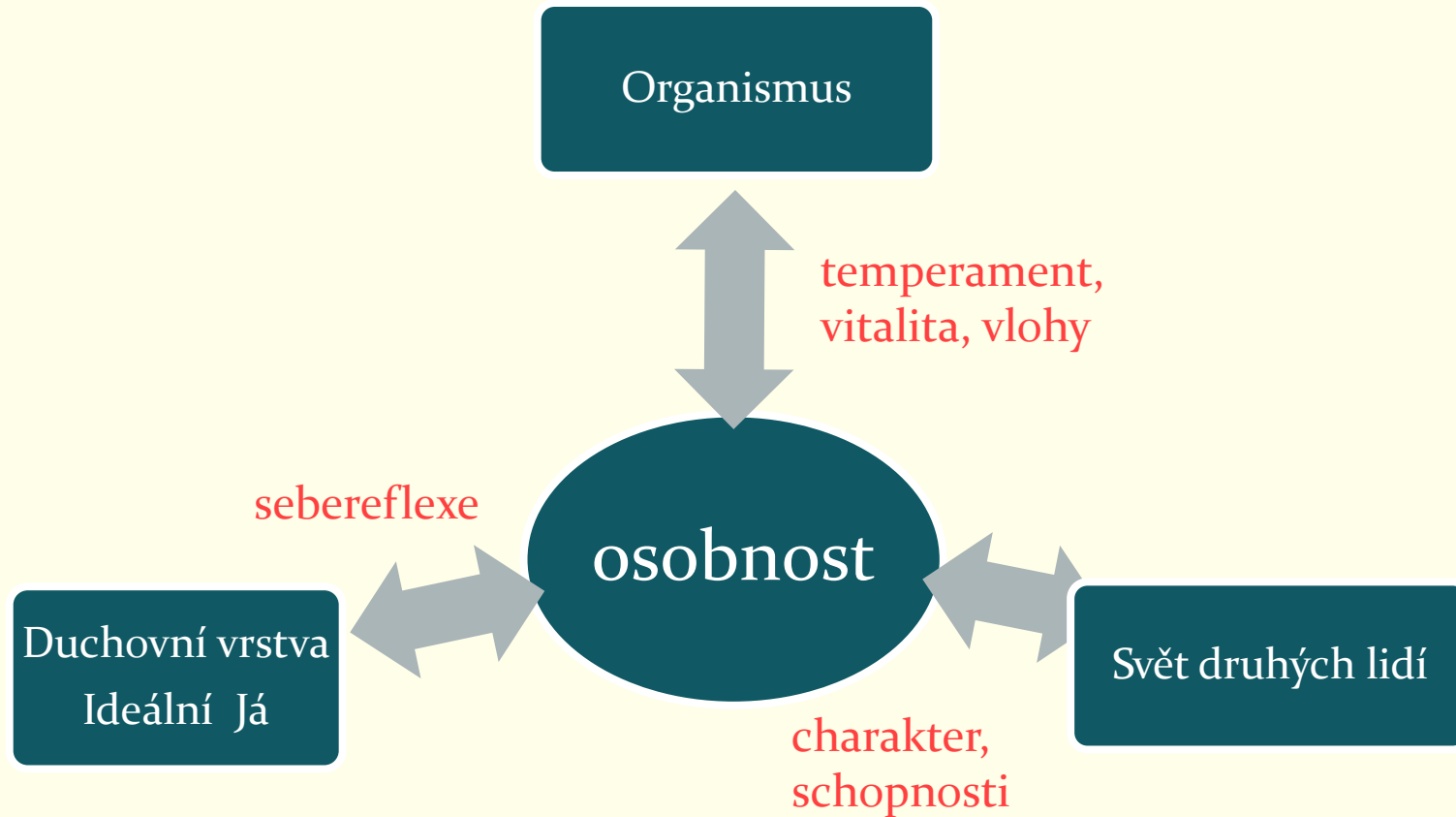
# Co mají společného?

- Chování a prožívání
- Interakce s prostředím, projevy navenek
- Někdy vnitřní struktura
- Konvergence, systém, vzájemné propojení
- Situační proměnlivost
- Biologická – psychofyziologická podstata
- Jak se vnímá sám
- .....

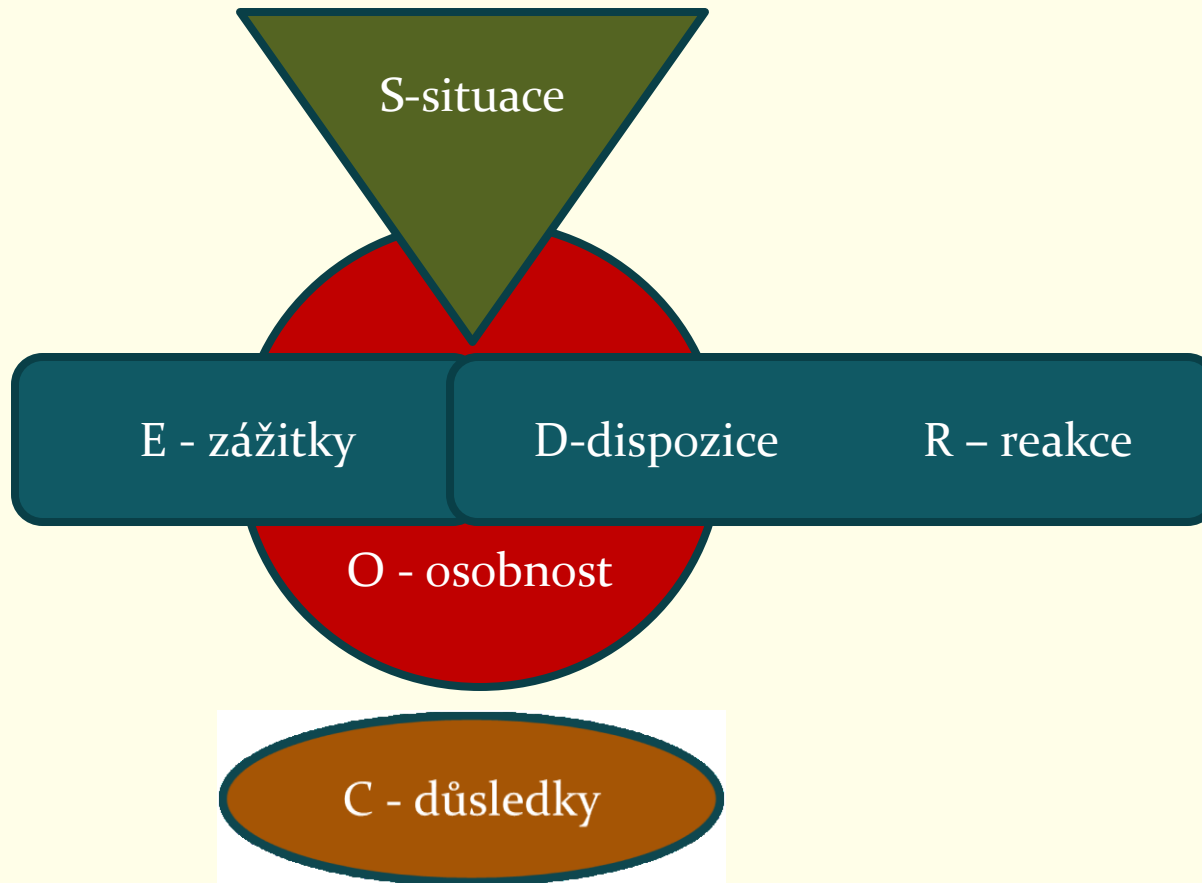


# Popis osobnosti – osobnost jako celek

(V. Smékal)



# Model Credos



# Vlastnosti osobnosti

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

- vlastnosti mají

hloubku (jak moc je ...)

výrazovost (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...) a 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.

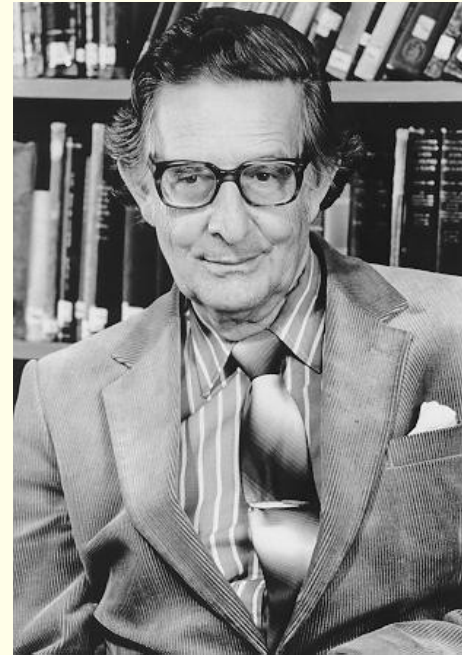
Autor obsáhlé koncepce **osobnosti** a metod zjišťování její struktury.

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

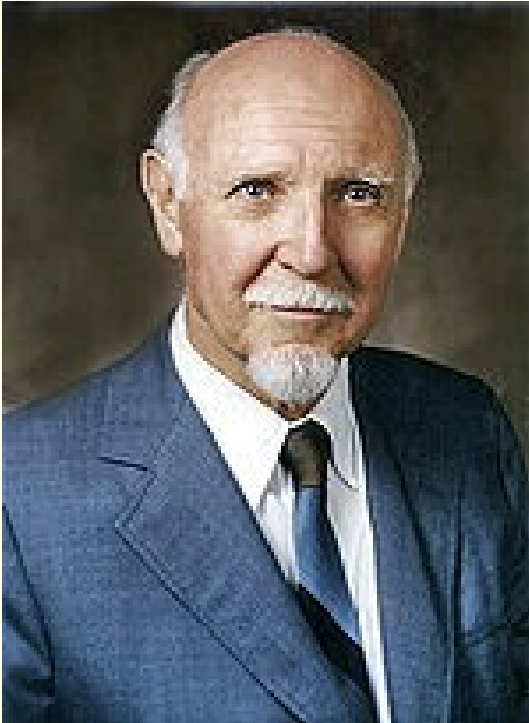
Eysenck objasňuje některé základní dimenze osobnosti pomocí **faktorové analýzy** (faktor neuroticismu, psychoticismu, faktor extra-introverze, faktor inteligence).

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
- Intelligence, motivace, zájmy
- 16 PF osobnostní dotazník
- Teorie intelligence (fluidní a krystalická), inteligenční testy nezatížené kulturou

# Faktorová analýza – konstrukce dotazníků

Úroveň faktoru

**Introverze**

Úroveň rysu

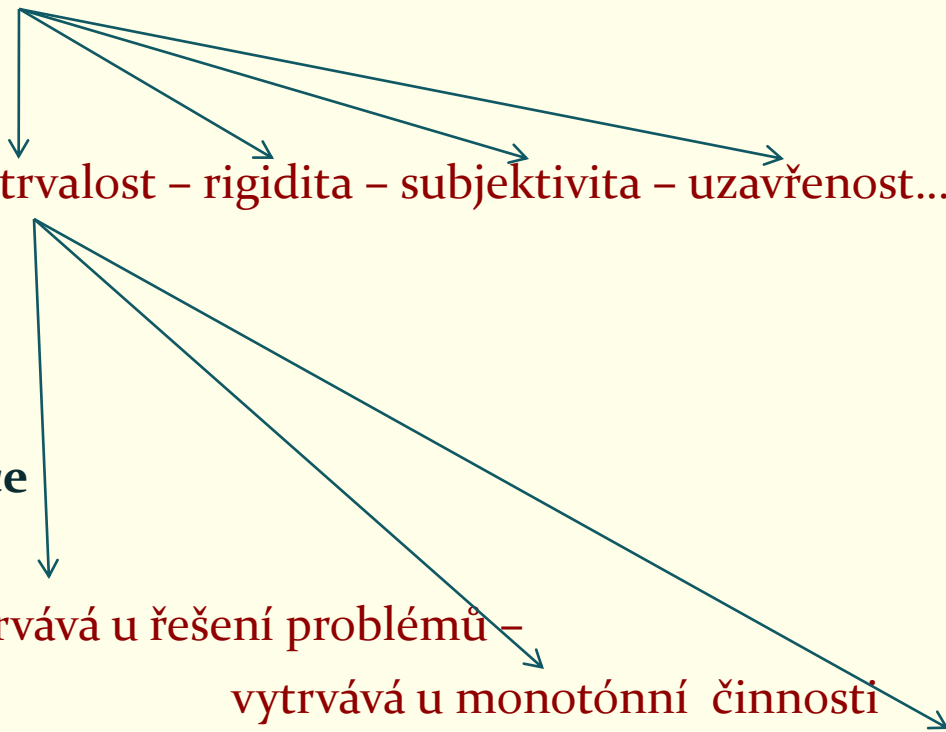
vytrvalost – rigidita – subjektivita – uzavřenost....

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. inteligence, stabilita, flegmatik, submise, sklíčenost, nezodpovědnost, plachost, tvrdost, aktivnost, důvěřivost, praktický, naivita, sebejistota, konzervatismus, závislost, .....
- **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...)

## Kritika:

I strukturu je třeba chápat dynamicky. Jste odvážní?

# Typologie v psychologii

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

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 psychologii 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

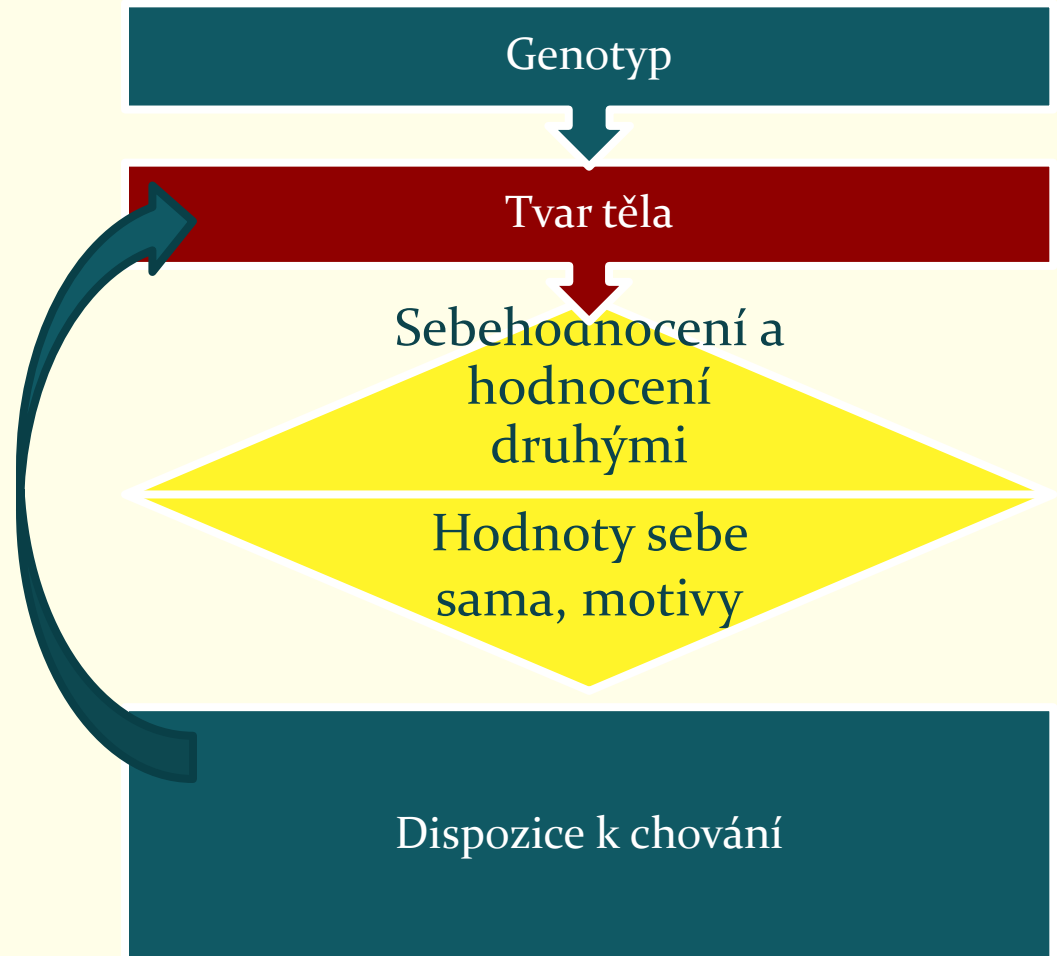
Jde o typy charakteru související se stavbou těla a s určitým typem psychického onemocnění (psychopatologie – norma, plynulý přechod)

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



# Typy - Kretschmer

pyknik	Cyklotym (cyklofrenie)	Společenská, čínorodost, realista, labilní... blízký extroverzi
astenik	Schizotym (schizofrenie)	Vnitřní rozpory, uzavřený, bohatý vnitřní život – blízký introverzi
atletik	Ixotym (nevýrazný, epi)	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), **naděšenci** (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

**Destruktivní**

**Konzument**

**Tvůrce**

**Lidé orientovaní  
na věci**

**Orientovaní na  
lidi**

**Orientovaní na  
ideje**

**Vědec – mudrc**

**Rádce**

**Vandal**

**Snob**

**Sběratel**

**Cynik**

**Vynálezce**

**Nezávazný – jde s proudem**

**Agresor, manipulátor**

# 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....

# 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 .... (Hřebíčková, Urbánek)
- Jde o vnitřní organizaci, která je **středem seberegulace** (má vliv na naše chování, adaptaci) (Cattell)
- Rozdíl: Jevové já a sebepojetí (Snygg, Combs – fenomenologie)  
**Jevové já** – jak se lidé vnímají v různých situacích, mění se  
**Sebepojetí** - relativně stálé.

# Sebepojetí (self-concept) - tvorba

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

## Vliv rodiny na sebehodnocení

**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, ...**

Pozitivní sebepojetí – duševní zdraví

Negativní sebepojetí – maladaptace a deprese

# Sebevědomí, sebeúcta – součást sebepojetí

- Jak jedinec vnímá sebe sama: (Cattell - **sentiment Já**)  
**reálné Já** – jak se vnímá ..... **ideální já** – jak se představuje

Důsledkem je : Přijímání nebo odmítání sebe sama (**sebeakceptace** - souvisí se sebeúctou a sebehodnocením - *selfesteem*)

Sebehodnocení:

- **dílčí sebehodnocení (součást jevového Já)**
- **sebehodnocené celkové (self – esteem), sebeocenění (vysoké, nízké)**

Jak poznáte člověka s nízkou/vysokou sebeúctou, resp. sebehodnocením?

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

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

## Hledisko nezávislosti na druhých (locus of control)

**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.*

# 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...  
(prolínání s psychoterapií)

**Dobrovolnost (rozhodnutí) je podmínkou.  
Není třeba odkládat.**

## **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

# 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

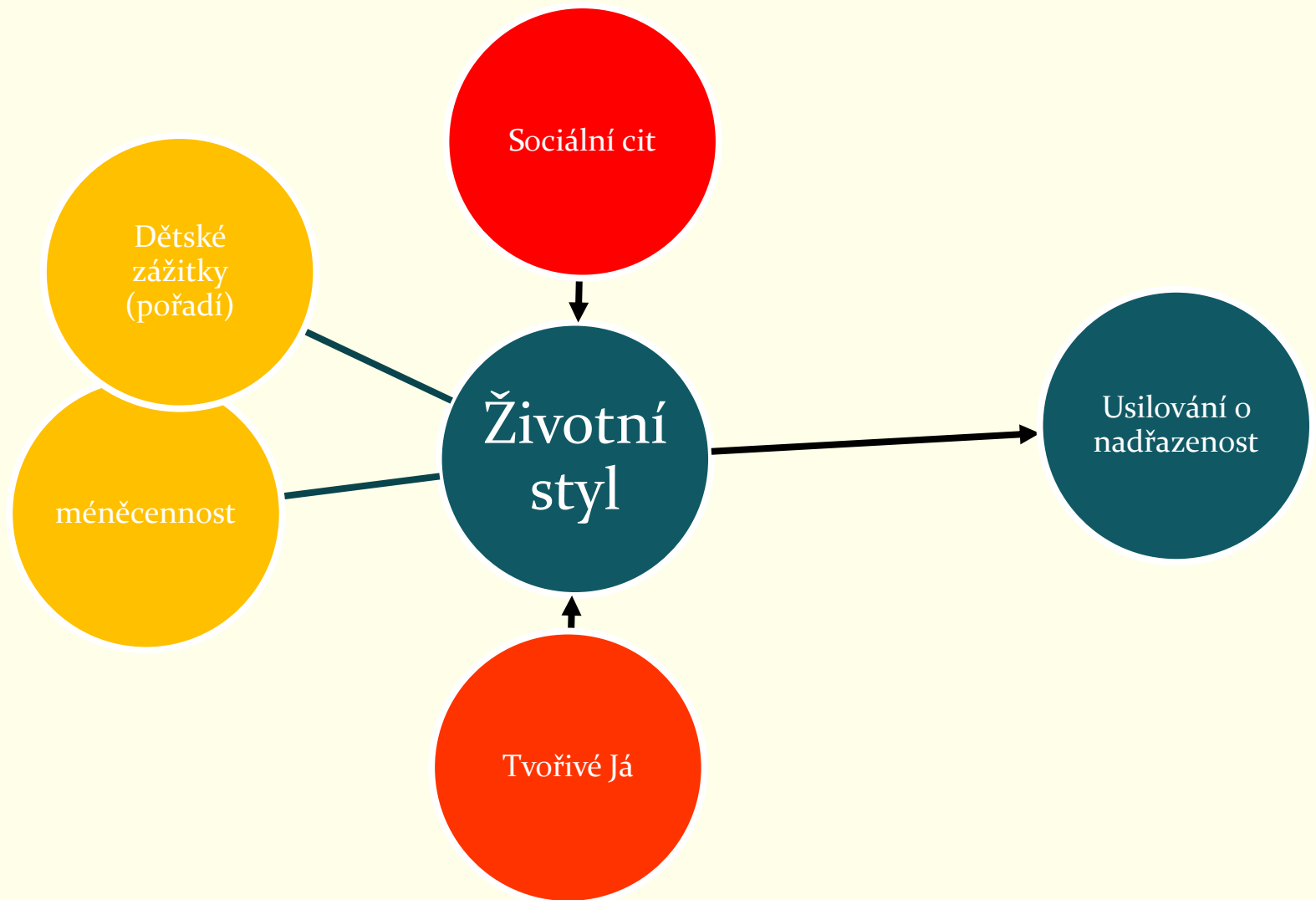
- Kromě objektivních příčin ovlivňuje životní styl ještě tzv. tvořivé Já (subjektivní síla).
- Tvořivé já rozhoduje o tom, zda je schopen jedinec ovlivnit, změnit (tvořivě) vliv objektivních příčin
- Tvořivé Já chrání jedince, je aktivní proces, je tvůrcem jedinečnosti



# 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 biofaktorů, 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 silnější vlivy, tím větší úzkost a nejistota a zranitelnost dítěte
- Vzniká pocit bezmoci, osamocení vůči nepřátelskému světu

# K. Horneyová - teorie

Tři typy vztahů 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. Propojení těchto tendencí – duševní zdraví

Ohrožené dítě se drží jen jednoho z těchto způsobů, podle toho, co se vyplácí.

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, příkladům, náhodným změnám, ...

# 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





# 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 **lhání** (lež – mylné představy o životě, namlouváme si (nebo někomu) něco a vyhýbáme se tak úzkosti) (racionalizace, bagatelizace...)
- **Soustředí se na chybění smyslu** (*logo=smysl*)

# Existencialismus

- F. Nietzsche, S. Kierkegaard, E. Husserl, M. Heidegger, A. Camus, J. P. Sartre
- nejednotné názory, několik proudů (křesťanský a ateistický)
- východiskem byl člověk jako jedinec izolovaný od společnosti i dějinného vývoje, člověk bez vazeb, **soustředěný na svoje vnitřní ego**, plný úzkosti, pocitu nesmyslnosti existence a vědomí nevyhnutelnosti smrti, odcizení a naprosté osamělosti
- člověk se pokouší překonat své zoufalství, dobírá se sebepoznání a sebeuskutečnění, volí si **svými činy své bytí jako svobodu**
- zdůraznění lidské aktivity, svobody a s ní spojené absolutní odpovědnosti za své rozhodování a konání
- nezvyklé až provokativní reagování na některé společenské situace

# 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 k vůli ke smyslu
- Opomíjení fyziologických potřeb, psychologických potřeb, noologických potřeb.
- Smysl objevujeme, smysl každého okamžiku se mění – okamžiky vedou k životnímu smyslu

# Logoterapie – objevování smyslu

- Člověk objevuje smysl trojím způsobem:
  - vykonáním činu,
  - prožitím hodnoty,
  - utrpením.

# Objevování smyslu

- 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 - psychopatologie

- 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 vzniká, začneme-li ve volných dnech (víkendu, nemoci, důchodu...) o životě přemýšlet



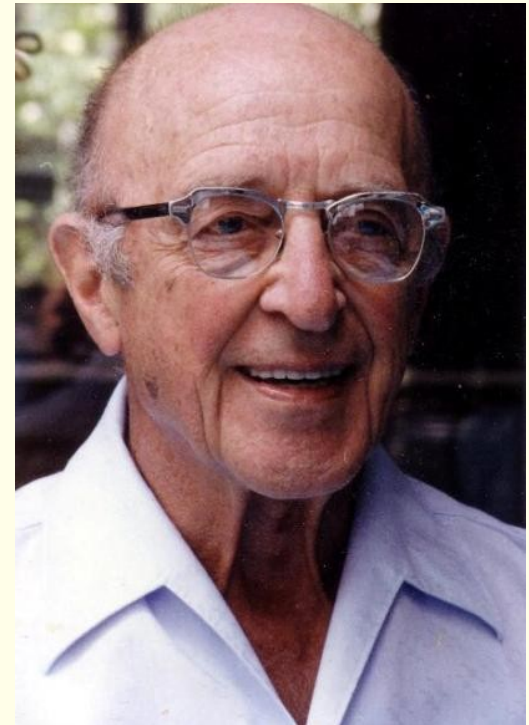
# Logoterapie – techniky

- 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 se 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 (bývá kritizován)

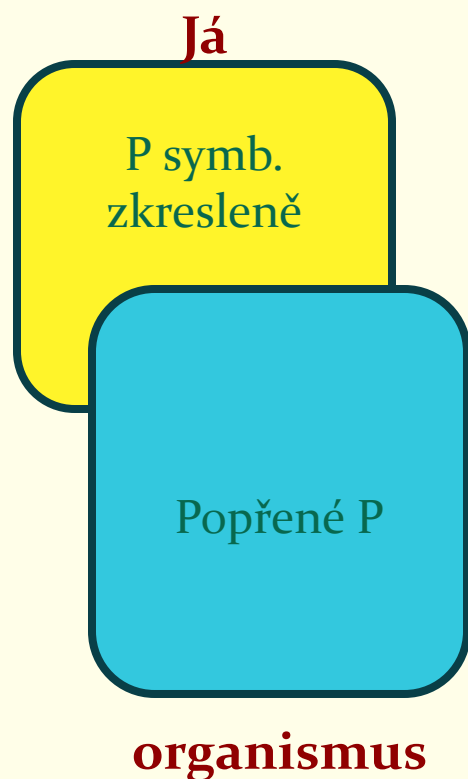
# Rogers – na člověka zaměřená terapie

- **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 – diferenciací.
- Zpracované, uvědomované zážitky - **sebezkušenost** – Já (vnímání vztahů k druhým, ke světu...)

# Organismus a sebepojetí

- Organismus = základem prožívání.
- Já = sebepojetí (tři možnosti:
  - přijímá tyto prožitky,
  - popírá je (neuvědomuje si 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.

# Rogers

- 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) – (myslím, že jsem dobrý pracovník – negativní ZV zpracovávám tak, aby mi moje přesvědčení potvrdila)



# 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 (mám se rád i se svými chybami – jsem si nedokonalosti vědom/a, nebráním se tomu, nezkrsluji prožitky)

# Pozitivní přijetí

- Potřeba pozitivního ocenění Já, na základě ocenění od druhých se vytváří sebeocenění

Ale:

- Člověk ovládaný hodnotami druhých lidí (ne svými) – plní „něčí“ podmínky pro ocenění, oceňuje se pouze na základě ocenění zvenčí (podmíněná rodičovská láska: mám tě rád, když...)

# 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, externalizace, únik do nemoci...)

- Vztah v terapii – ocenění a akceptace, přesná empatie, opravdovost
- Zvyšování vědomí – práce s pocity, vyjádření emocí, „ničení symbolů“

# Humanistické principy ve školní praxi

Při jednání s žáky, rodiči, kolegy

- Princip kongruence (taky někdy váhám... špatně se mi tady pracuje ...)
- 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)

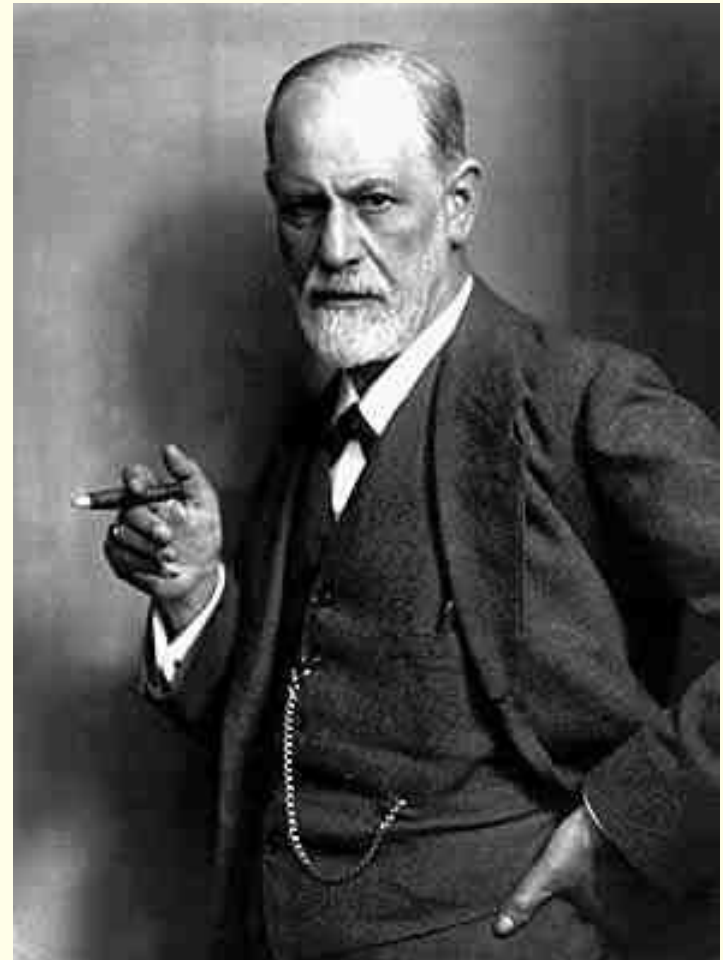
# Poradenství ve školní praxi

- 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





# Psychoanalýza

- Fyziologický 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 x ego, id x superego, ego x superego)

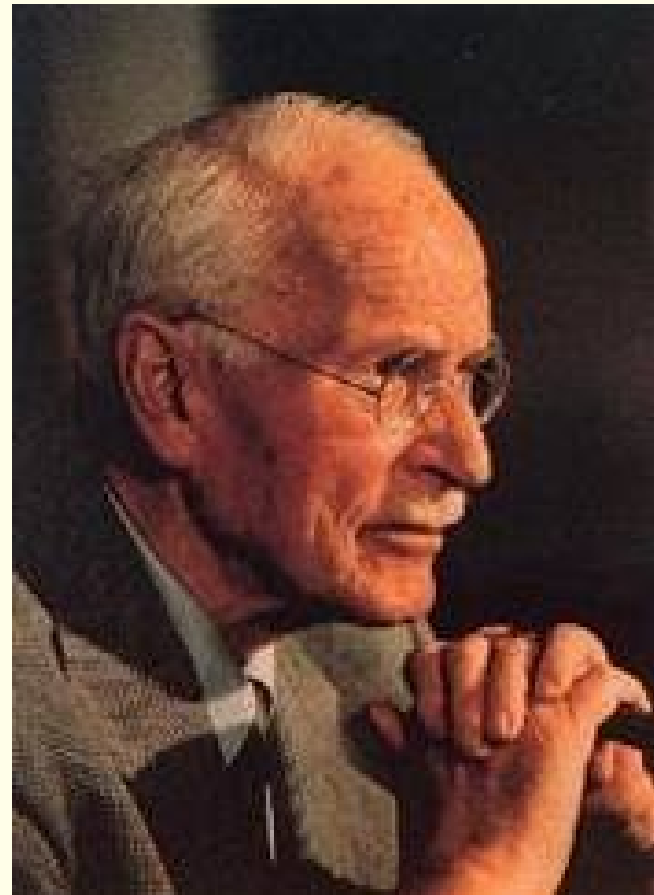
# Pudy

- **Eros** - pud života – řídí se principem slasti
- **Thanatos** – pud smrti, principem nirvány (neexistence utrpení – smrt). Agrese zaměřená vůči jiným či sobě.
- **Vývoj**: principy slasti, identifikace dítěte s rodičem stejného pohlaví skrze komplexy
- Obranné mechanismy: **vytěsnění** – podrážděnost... využití pudové energie k tvůrčím účelům - **sublimace**, **regrese**,
- **Sny**: nevědomé přání (mají zjevný a skrytý význam).
- **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)