

Psychologie osobnosti

Deskripce a modely



Bohumíra Lazarová
lazarova@phil.muni.cz

Literatura

- Obecně: Základy Ψ , Úvod do Ψ M. Nakonečný, A. Plháková....
- Primární zdroje – teorie osobnosti (Freud, Fromm, Frankl, Rogers, Adler...)
- 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
- 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, psychohygiéna, 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....

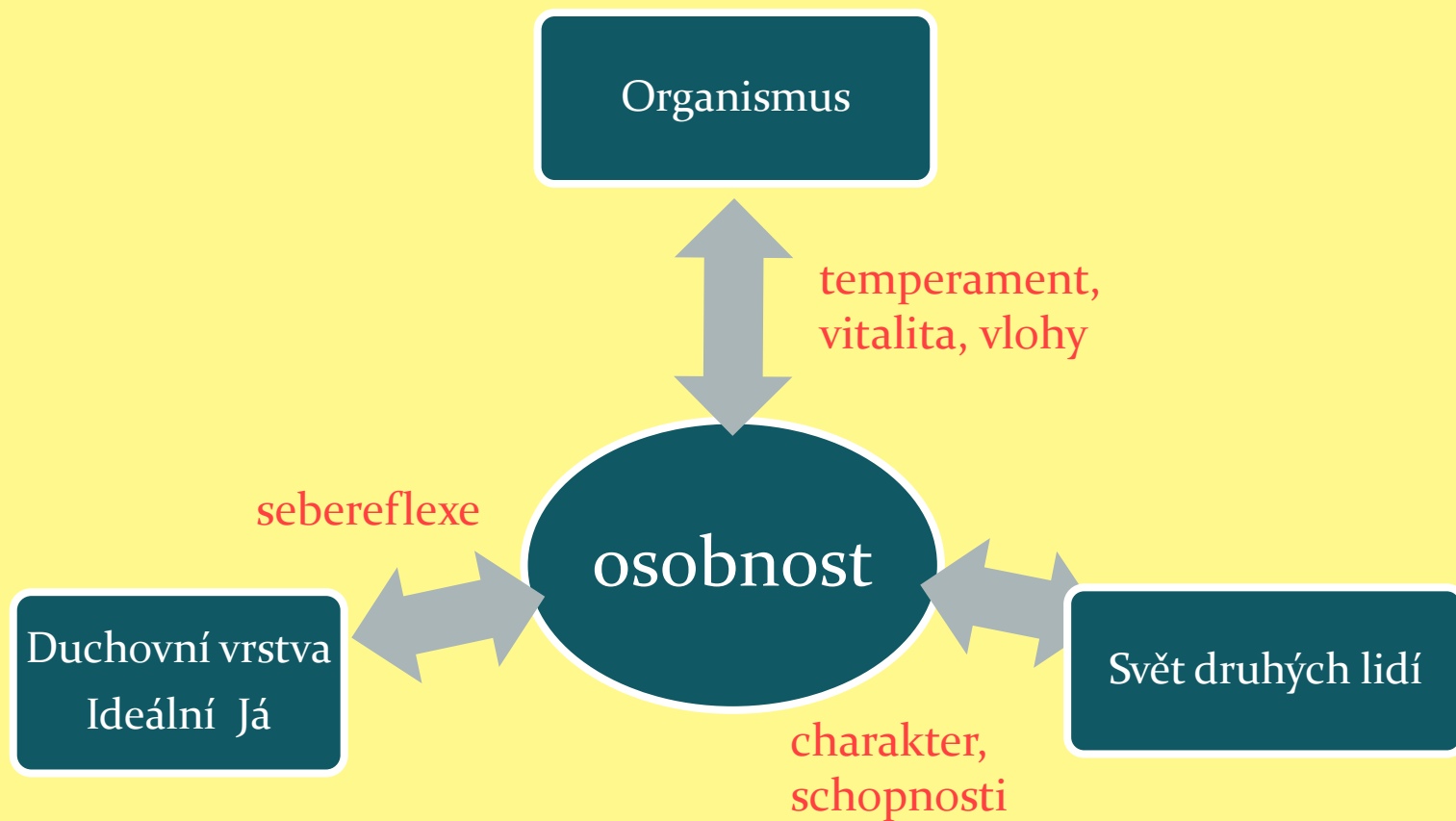
- Konečný produkt systému zvyků... (Watson)
- Osobnost nezáleží ve vlastnostech, ale ve způsobu jejich propojení (Peters)
- Osobnost je sumou psychických reakcí člověka na mínění, které o něm má okolí (Cooley)
- Osobnost – to je pravda o masce (Byron)
- Osobnost je strukturou organizující se k realizaci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

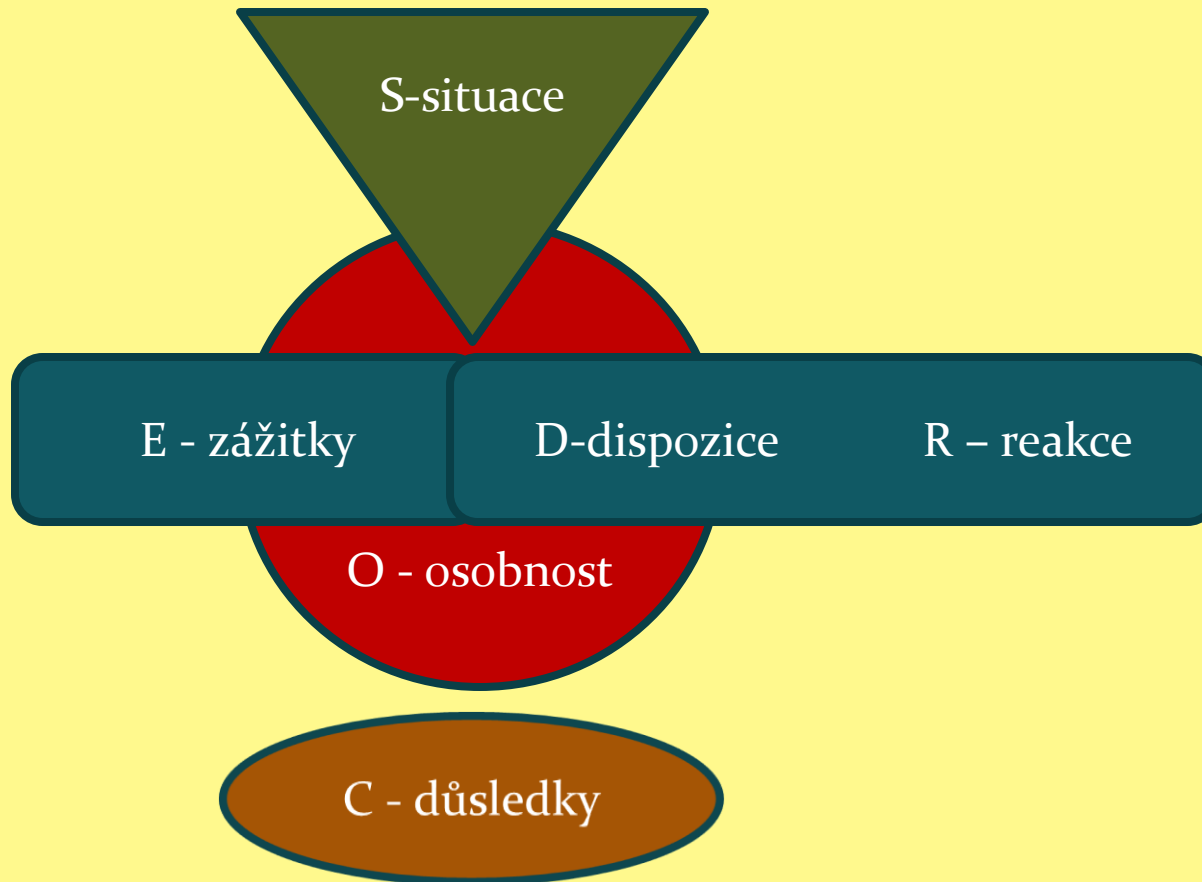
- Někdy vnitřní struktura
- Chování a prožívání
- Interakce s prostředím, projevy navenek
- Konvergence, systém, vzájemné propojení
- Biologická – psychofyziologická podstata
-

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.

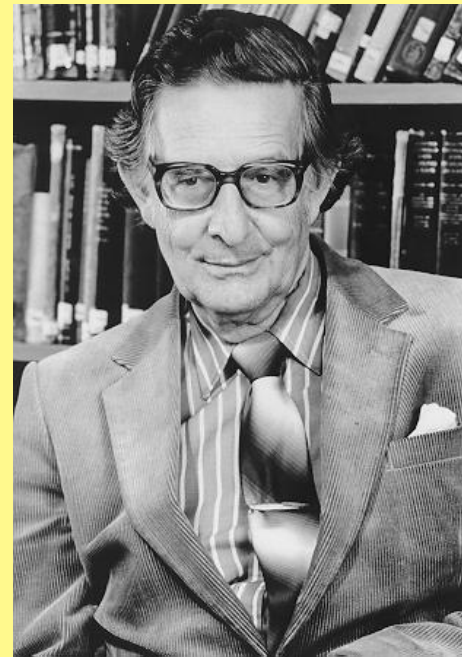
Autor obsáhlé koncepce **osobnosti** a metod zjišťování její struktury.

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

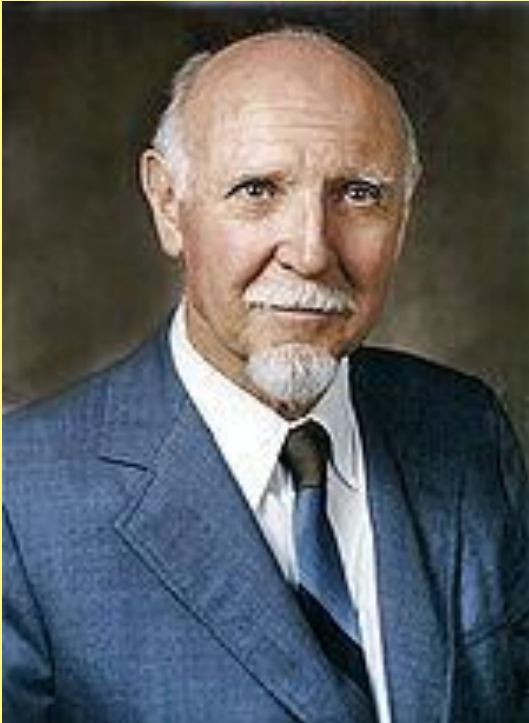
Eysenck objasňuje některé základní dimenze osobnosti pomocí **faktorové analýzy** (faktor neuroticismu, psychoticismu, faktor extra-introverze, faktor inteligence).

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

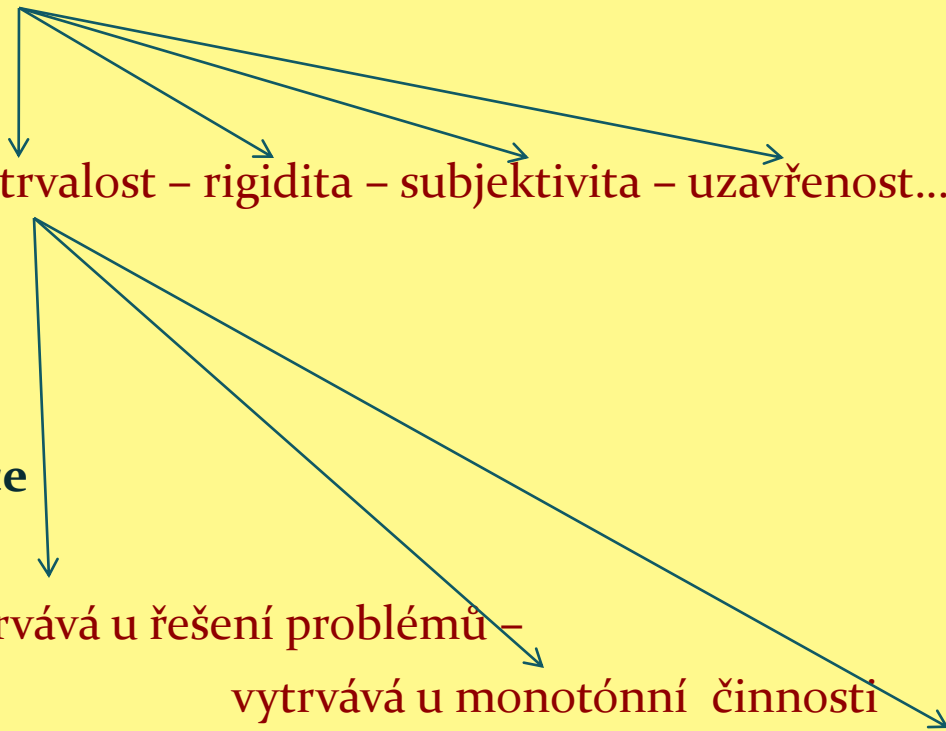
vytrvalost – rigidita – subjektivita – uzavřenost....

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

- Povídanost - 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 – sebevědomý, 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 relativně stabilní po 30 roce věku
- Vysoká míra sebeposouzení a posouzení partnerem
- Menší rozdíly mezi muži a ženami
- Vliv stárnutí (nižší extraverze, 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 nevylučuje 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

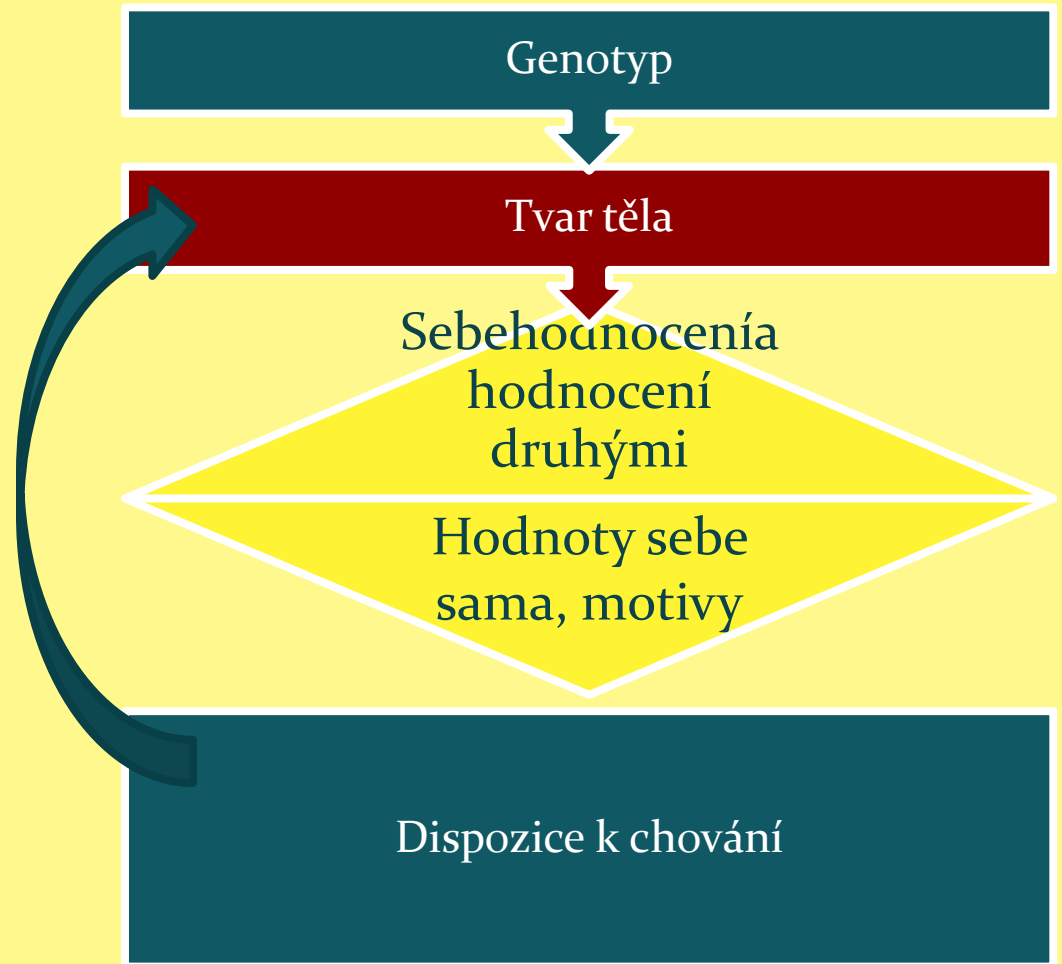
Jde o typy charakteru související se stavbou těla a s určitým typem psychického onemocnění (psychopatologie – norma, plynulý přechod)

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



Typy - Kretschmer

pyknik	Cyklotym (cyklofrenie)	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
(hypotetické)

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

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 seberealizace) – 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)

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...

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