

# Literatura

- Základy , Úvod do í . M. Nakone ný, A. Plhákováí .
- Smékal, V. Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: B+P, 2002, 2009
- í an, P. Psychologie osobnosti. Praha: Grada, 2007
- Nakone ný, M. Psychologie osobnosti. Praha: Academia, 2009
- Primární zdroje ó teorie osobnosti (Freud, Fromm, Frankl, Rogers, Adlerí )
- Drapela, J. P ehled teorií osobnosti. Praha: Portál, 1997.
- Prochaska, J.; Norcross, J. Psychoterapeutické systémy. Praha: Grada, 1999

# 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

## sti - rámeč

**Vnější rámeč: 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 rámeč: osobnost je reálná, důraz na svobodu, tendence k sebeaktualizaci**

# teorie osobnosti

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

## 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

# mm - 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)

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

# VIKTOR EMIIL 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 j dlouhodobému životnímu smyslu

# Logoterapie

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

## V. Frankl-logoterapie

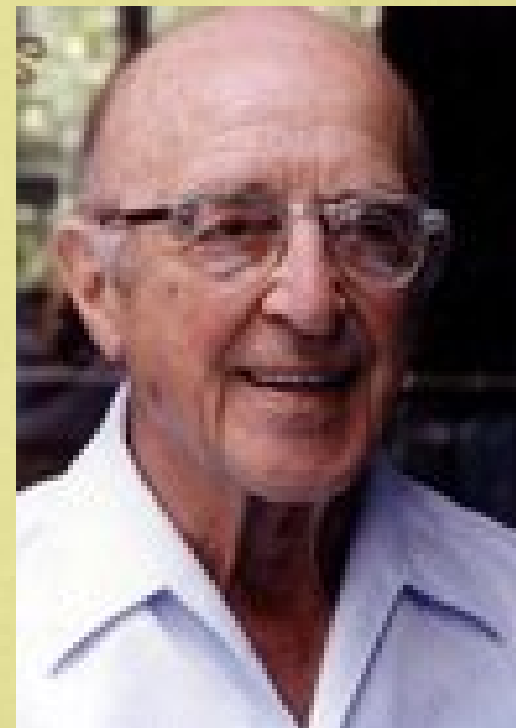
- Stále více lidí pochybuje o smyslu své práce, lásky, života, smrti – existenciální vakuum - důvodem k sebevraždám)
- Nedělní neuróza – denní a týdenní stereotyp, rutina, zakrývají vnitřní prázdnotu. Krize – začneme-li ve volných dnech (víkendu, nemoci, důchodu...) o životě přemýšlet

# Logoterapie

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

# Carl Ransom Rogers 1902-1987

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





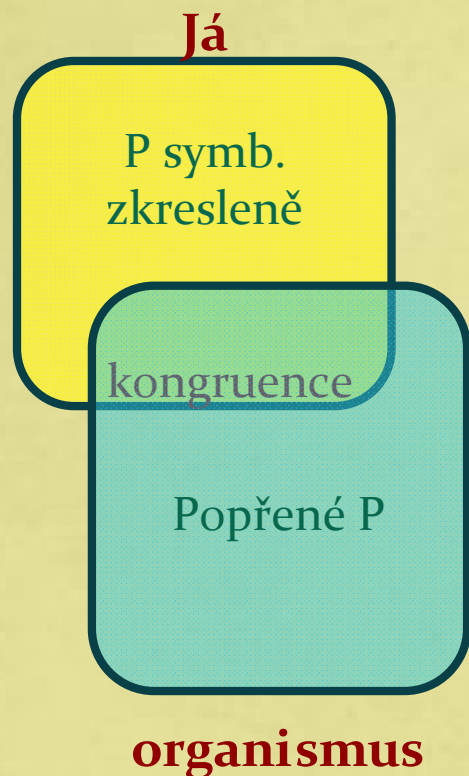
# Rogers – humanistická psychologie

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

# Rogersova 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 – diferenciaci.
- 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.

# 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)**

# 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)
- 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... 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)

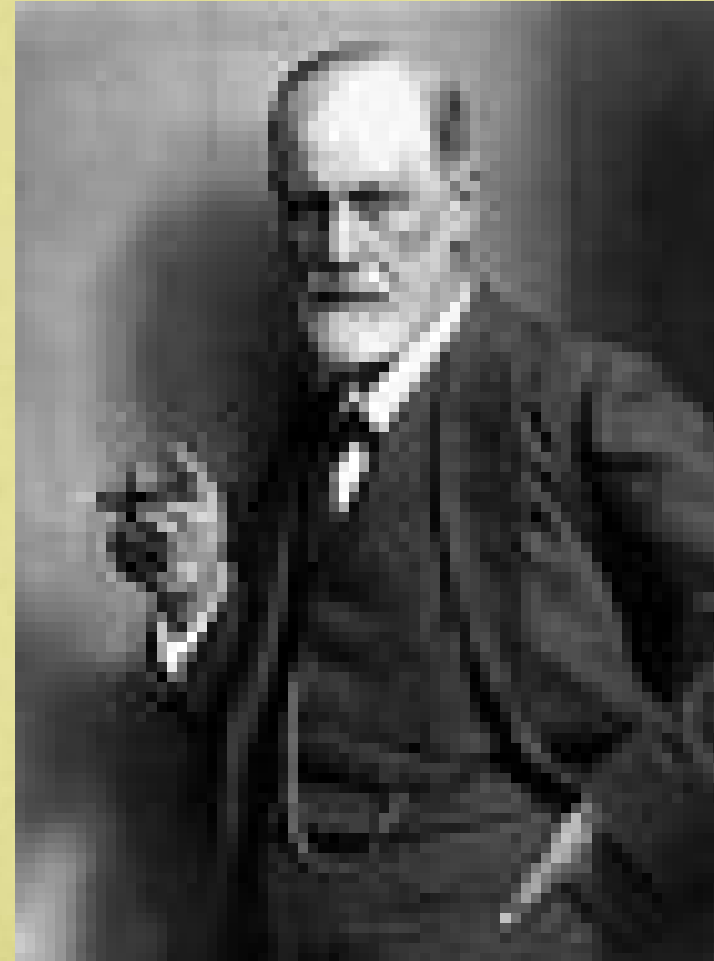


# Rogers o výchově

- Lidem nelze pomoci, pokud nebudeme sami sebou
- Akceptujeme-li člověka/dítě, pomůže mu to k sebeodhalení
- Čím více jsem otevřen tomu, co probíhá ve mně a ve druhých (sebereflexe), tím menší je moje tendence k „pravdám“
- Neřídím se hodnocením druhých, mohu důvěřovat svým prožitkům
- Důležitá je zkušenost
- Lidem je vlastní rozvíjet se v pozitivním směru

# Sigmund Freud (1856-1939)

- P íbor, Víde
- P ísný otec
- Neurotizující náboženství, výchova
- Nemoc
- Neuropsychologie ó mechanistické pojetí (opustil)
- Elektrolé ba - funguje pod sugescí (placebo) ó pro ne jenom sugesce, hypnóza?
- šlogickýõvýklad 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 – potlačené afekty
- Potlačovaná emoční energie - Uvolnění energie = **abreakce**, základ hysterie

- 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.
- využití pudové energie k tvůrčím účelům - **sublimace**  
(věda, kresba....“hltání“ knih), nebo **regrese**,

# 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)

# Psychoanalýza - metody

- Tlaková metoda (na čelo)
- Hypnóza
- Technika volných asociací (méně direktivní, pátrání pacienta i terapeuta), jakmile trauma vystoupí na povrch – pacient se brání
- 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

# v ý v o j

- **V ý v o j**: principy slasti – vývojová stádia (orální, anální – slast zadržet-pustit, falické – zvědavost, žárlivost...),
- Identifikace dítěte s rodičem stejného pohlaví skrze komplexy
- Přenos do školních dovedností
- Pocity viny kvůli erotickým představám – stydí se za své denní snění (konvence nedovolují), nevědomé
- Psychoanalýza v dětské hře v předškolním období

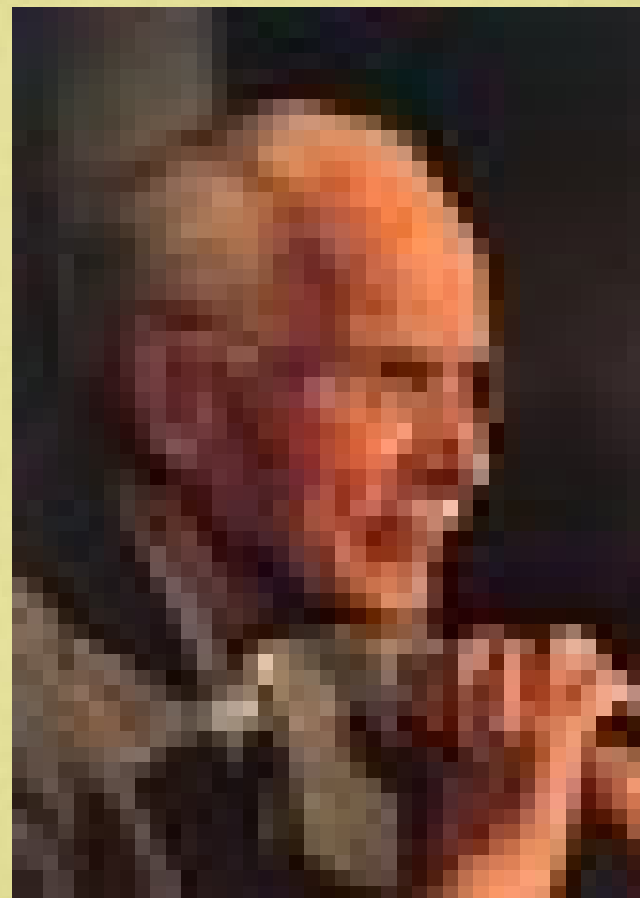


## IIIa

- symbolická hra (aktivně přebírá moc, přání být velký, msta, rekvizity ...)
- Výběr role založen na obdivu, role připsaná neživému objektu, výběr na základě strachu...
- nutkání k opakování (ritualizace ve hře – pohádky)
- sublimace ve hře
- výběr činností (hra s přesýpacími hodinami – matka čeká druhé dítě)

# Carl Gustav Jung (1875-1961)

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



# Analýtická 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)