

## **Psychologia rozwojowa i osobowości**



**Beata Dobińska**

## Wprowadzenie do szkolenia

### 1. Psychologia rozwojowa. Fazy rozwoju człowieka

- 1.1. Okres wczesnego dzieciństwa
- 1.2. Okres średniego i późnego dzieciństwa
- 1.3. Okres adolescencji
- 1.4. Okres wczesnej, średniej i późnej dorosłości

### 2. Osobowość. Rozwój osobowości człowieka

- 2.1. Koncepcje psychologiczne człowieka
- 2.2. Mechanizmy i właściwości osobowości
- 2.3. Psychoanalityczna koncepcja rozwoju osobowości Freuda
- 2.4. Główne typologie osobowości

### 3. Zaburzenia osobowości

- 3.1. Wprowadzenie w tematykę psychologii zaburzeń
- 3.2. Typy osobowości a dysfunkcyjne wzorce funkcjonowania
- 3.3. Typy zaburzeń osobowości

### 4. Analiza Transakcyjna - współczesna koncepcja osobowości

- 4.1. Podstawowe założenia Analizy Transakcyjnej
- 4.2. Analiza struktury osobowości
- 4.3. Analiza transakcji i gier psychologicznych

## Podsumowanie szkolenia

## Słownik

## Zalecana literatura

## Materiały dodatkowe

## Wprowadzenie do szkolenia

Celem szkolenia jest prezentacja podstawowej wiedzy z zakresu psychologicznych uwarunkowań rozwoju człowieka w ciągu całego życia oraz mechanizmów wyjaśniających i opisujących funkcjonowanie jednostki w poszczególnych stadiach rozwojowych. Szkolenie jest przeznaczone dla osób, których wiedza na temat psychologii jest wybiórcza i sprowadza się do intuicyjnego interpretowania zjawisk psychologicznych.

Szkolenie **Psychologia rozwojowa i osobowości** umożliwi Uczestnikom szkoleń zrozumienie podstawowych reguł i prawidłowości funkcjonowania człowieka oraz rozwoju i kształtowania jego osobowości. Po zapoznaniu się z materiałem realizowanym w ramach szkolenia Uczestnicy szkoleń będą w stanie:

- rozumieć psychologiczne i fizyczne uwarunkowania rozwoju człowieka na poszczególnych etapach życia;
- wyjaśnić sposoby rozumienia człowieka i jego osobowości w różnych koncepcjach i nurtach psychologicznych;
- zastosować w praktyce wnioski wynikające z badań psychologicznych np. w zakresie typów osobowościowych;
- rozpoznać czynniki dysfunkcji i patologii w rozwoju osobowości.

Szkolenie nie wymaga wstępnej wiedzy z zakresu innych szkoleń.

## **Psychologia rozwojowa. Fazy rozwoju człowieka**

Celem modułu 1 jest zapoznanie Uczestników szkoleń z podstawowymi założeniami psychologii rozwoju człowieka oraz głównymi tendencjami i prawidłowościami rozwoju człowieka w poszczególnych etapach życia.

Po zapoznaniu się z materiałem zawartym w module 1 Uczestnik szkoleń będzie:

- umiał wskazać podstawowe założenia psychologii rozwoju człowieka w ciągu całego życia;
- rozumiał specyfikę i znaczenie rozwoju fizycznego, społecznego, poznawczego i emocjonalnego w kolejnych stadiach rozwojowych;
- potrafił rozpoznawać czynniki odpowiedzialne za patologizację rozwoju człowieka w poszczególnych fazach rozwojowych.

Wiedza psychologiczna na temat rozwoju ludzi w ciągu całego życia pozwala nie tylko lepiej rozumieć mechanizmy zachowań, ale również przewidywać (prognozować) kierunek ich rozwoju.

### **Sesja 1.1. Okres wczesnego dzieciństwa**

Psychologia rozwoju człowieka jest dyscypliną interdyscyplinarną. Przedmiot jej zainteresowań zmieniał się - od zajmowania się przede wszystkim okresem dzieciństwa (psychologia dziecka) i poszukiwania ogólnych prawidłowości rozwoju w różnych obszarach funkcjonowania człowieka (rozwoju umysłowego, emocjonalnego, społecznego) po analizę indywidualnych ścieżek rozwoju w okresie całego życia <sup>1</sup>.

W podręcznikach psychologii nie ma zgodności co do liczby wyróżnianych stadiów i jak i przedziałów wieku między nimi. Dotyczy to szczególnie dorosłości. Od okresu adolescencji (dojrzewania) coraz trudniej wskazywać ostre granice rozwoju poszczególnych stadiów <sup>2</sup>.

Dla potrzeb niniejszego opracowania przyjęto następującą periodyzację rozwoju (patrz: Tabela 1.1).

**Tabela 1.1. Okresy rozwojowe (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)**

Okres wczesnego dzieciństwa	Okres niemowlęcy	(od urodzenia do 1. roku życia)
	Okres poniemowlęcy	(od 1. roku życia do 3-4 lat)
Okres średniego i późnego dzieciństwa	Okres przedszkolny	(od 3-4 roku życia do 6-7 lat)
	Młodszy wiek szkolny	(od 6-7 do 10-12 lat)
	Adolescencja	(od 10-12 do 18-20 lat)
	Wczesna dorosłość	(od około 20/23 do 35/40 lat)
Dorosłość	Średnia dorosłość	(od około 35/40. do 55/60 roku życia)
	Późna dorosłość	(od 55/60 do końca życia)

1. J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008

2. B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka, t.2*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000

## Rozwój fizyczny

Tempo wzrostu dziecka jest szybsze niż w późniejszych okresach, ale znacznie wolniejsze niż było w okresie życia płodowego. Dziecko po ukończeniu 1. roku życia waży przeciętnie 10,2 kg i mierzy około 76 cm. Powiększenie masy ciała odbywa się przede wszystkim przez wzrost tkanki tłuszczowej. Pojawia się coraz więcej ośrodków kostnienia, a włókna mięśniowe grubieją i zrastają się. Zmieniają się proporcje ciała noworodka.

Okolo 6. m-ca wyrastają pierwsze zęby. Pod koniec 1. roku życia uzębienie dziecka składa się z 8 siekaczy, które umożliwiają odgryzanie kęsów pożywienia, nie pozwalają jednak na dokładne jego przeżucie.

Dziecko adaptuje się do środowiska zewnętrznego poprzez:

- oddychanie powietrzem atmosferycznym;
- przystosowanie do samodzielnego pobierania pokarmu;
- podjęcie samodzielnych funkcji wydalniczych;
- dostosowanie się do zmiennych warunków termicznych.

Okres niemowlęcy to czas intensywnego rozwoju motorycznego i sensomotorycznego (patrz: Tabela 1.2).

**Tabela 1.2. Rozwój motoryczny i sensomotoryczny w pierwszym roku życia dziecka.**

**Źródło:** Opracowanie własne na podstawie: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka, t.2*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000. **(Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)**

Wiek dziecka	Rozwój motoryczny	Rozwój sensomotoryczny
I	W pozycji na brzuchu na moment unosi brzoś. Tułów, głowa i nogi są lekko odłożone na boki. Wykazuje charakterystyczne ruchy rękami i nogami.	Reaguje orientacyjnie na dźwięki. Chwyta i chwytane ruchy rąk. Obrót siana i chwytanie.
II	W pozycji na brzuchu unosi głowę, nie ma ruchów palców. Podtrzymywane w pozycji siedzącej otrzymuje głowę chwiejnie wyprostowaną.	Śledzi przedmiot w polu widzenia. Utrzymuje przez moment przedmiot wzdłuż do ręki.
III	Zabawka mała, ciętawka. W pozycji na brzuchu utrzymuje głowę o przedramię. W pozycji siedzącej (podtrzymywane) otrzymuje głowę w lekko pochylonej do przodu. Podtrzymywane pod pachy opiera się lekko na nogach zapiętych w kulach. W pozycji na brzuchu utrzymuje głowę prosto do przodu. Na brzuchu wstał z rękami wyprostowanymi.	Śledzi przedmiot znikający z pola widzenia. Suche wskazaniem źródła dźwięku. Tępo przyspieszonymi ruchami zabawki.
IV	Opiera się na rękach. Oparcie się na dłońach i umieszczenie góry ciała tułowia obok się na boki i z pozycji na plecach.	Śledzi ruchy przedmiotu w ruchu. Dotyka swobodnie zabawki, chwyta, łączy. Śledzi on zabawki obracając, napawia. Włożoną do ręki zabawkę przetrząsa, przewodzi do ust.
V	Przewodzi się z pleców na brzuch i odwrotnie. Śledzi podciągane za obie nogi. Podtrzymywane pod pachy przewodzi się na rękach.	Śledzi opieranie się przedmiotu wzdłuż. Chwyta je, manipuluje nim. W pozycji na plecach wlewa nogami, ławi się rękami, obracając i chwytając.
VI	Próbując pociągnąć, śledzi samodzielnie podciąganie się rękami. Siłą podtrzymywane.	Utrzymuje jednocześnie po jednym przedmiocie w obu rękach. Manipuluje jednym z nich, przesuwa przedmiot o przedmiot. Przekłada zabawkę z ręki do ręki.
VII	Pełno, naciska, śledzi kilka minut samo, bez podjęcia.	Podkłada o siebie dwa trzymanymi przedmiotami. Przepycha przedmiot kciukiem. Śledzi zabawkę lub schowanego przedmiotu. Pogawę się chwyta rękami.
VIII	Rozkłada, zmienia pozycję z siedzącą na brzuchu. Staje samo przy pomocy.	Pogawę się chwyta, pociąga. Wymusza z rękami lub widzi przedmiot i obserwuje jak się porusza (czymś przesłonięty i odkryty).
IX	Trzyma się pomocy i sił w miejscu. Chodzi trzymane za rękę.	Wymusza miejsce przedmiot z włożonego, włożonego nie wypuszcza go z ręki. Dobrze chwyt przedmioty. Śledzi swobodnie.
X	Wskazuje samodzielnie. Podnosi zabawkę przy pomocy pomocy.	Wskazuje, wymusza, wypuszcza przedmiot z włożonych. Oparowanie czynności zamknięcia otwarcia. Opiera się do ręki zabawki.
XI	Chodzi trzymane za jedną ręką. Próbując stawiać się samodzielnie krokami.	Oparowanie umieszczenia, nakładania, nakładania, pociąganie. Trzymanie dwa przedmioty interakcja się traci.

## Rozwój osobowości

Dziecko w 1. roku życia czynnymi procesami woli realizuje swoje pragnienia albo żąda, aby je zrealizowano. Jest wrażliwe na nowe bodźce i intensywnie bada rzeczywistość, aktywnie wyraża stany zadowolenia i niezadowolenia. Niemowlę wyodrębnia własne ciało z otoczenia.

## Rozwój poznawczy

Około 4. tygodnia dziecko staje się wrażliwe na głos ludzki. W 6-8 tygodniu uśmiecha się na dźwięk znanego sobie głosu, a około 4-5 miesiąca potrafi zlokalizować źródło dźwięku. Dziecko jest wrażliwe na światło. Posiada zdolność zatrzymania wzroku na bodźcach świetlnych. Już w pierwszym miesiącu życia dziecko reaguje na różne kolory, a w 3-4 miesiącu ma wykształconą zdolność rozróżniania barw.

Dziecko reaguje na widok twarzy ludzkiej:

- około 3. miesiąca rozpoznaje twarz matki;
- około 4. miesiąca rozróżnia twarze osób bliskich od obcych;
- około 7. miesiąca rozróżnia wyraz mimiczny gniewu i przyjaznego nastawienia.

Każdy miesiąc życia niemowlęcia przynosi duże zmiany w zakresie przygotowywania do nauki mówienia. Jest to także czas intensywnych zmian w strukturze emocji (patrz: Tabela 1.3).

**Tabela 1.3. Rozwój mowy i zmiany zachodzące w sferze emocjonalnej w pierwszych dwunastu miesiącach życia .**

**Źródło:** Opracowanie własne na podstawie: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka, t.2*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000. **(Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)**

Wiek życia	Rozwój mowy	Rozwój emocjonalny
I	W zakresie mowy noworodek wydaje krótkie, gardłowe dźwięki, z których później powstają słowa.	W krótkich okresach czasowo najczęściej występują negatywne stany emocjonalne: krzyk i rozpacz.
II	Dziecko wydaje dźwięki gardłowe przypominające guchanie, gąbienie. Stosowne to brzmienia nacisków artykulacyjnych aparatu mowy.	Nagły płacz, odwrócenie głowy, nieskoordynowane ruchy rąk, niespokojne ruchy ciała są objawami głodu lub głodu. Stan poczucia bezpieczeństwa i zaspokojonych potrzeb biologicznych objawia się spokojem ruchowym i mierzym.
III	W zakresie mowy pierwsze – według na dźwięki. W zakresie mowy czynnej nadal guchanie, a pod koniec 3. miesiąca zaczyna wydawać pierwsze dźwięki, np. z zakresu gwarzenia, popęły, samogłoski, dźwięki wyśpiewane.	Złotyrowy, usłabiony od przyczyny krzyku. Przeciwnie strachu może objawiać się gwałtownym płaczem, niespokojnym ruchem ciała, a wywołane zadziwieniem gwałtownymi, nieznanych dźwięków bodźców, uśmieszkiem, gwałtownym zachowaniem się dorosłych.
IV	Dziecko nadal próbuje gwarzyć, wypowiedzieć pojedyncze samogłoski: a, o, u, e, i.	Głównie objawia się gwałtownym skłębieniem ciała i wymachaniem kończynami, gwałtownym płaczem, niepokojem, wykrzykami. Dziecko może przystąpić do wywołania bardzo silnych niepokojnych bodźców.
V	Wydaje okazyjne reakcje w obecności osób znanych. Rozumie znaczenie własnej głosu – ten głosowny i ten inny. Głównie przy zabawie i kontakcie z osobą znaną. Wymienia samogłoski. Mogą pojawić się pierwsze próby gwarzenia pojedynczymi sylabami, np. ma, ba, pa, ta.	Wydaje początki reakcji dystansu na widok osoby nieznanej, objawiające się zniechęceniem.
VI	Głównie w okresie dobowego czuwania. Wymienia wszystkie samogłoski i około połowę spółgłosek. Początki kopania rąk z widokiem przedmiotu.	Wydaje reakcje dystansu na widok osoby nieznanej – pierwszy objaw przywiązania.
VII	Głównie w wypowiedzi pojedynczych sylab. Rozpoczyna wypowiedzenie leżących sylab, polegające na wielokrotnym powtarzaniu tych samych sylab, np. ma-ma-ma.	Reakcja głosu na przedmioty i osoby nieznające objawiają się płaczem, odwróceniem i odwróceniem głosu od osoby obcej. Pojawiają się do osoby znaną.
VIII	Początki wypowiedzi w formie głosu.	Niepokój uczucia. Nagłe przechodzenie od śmiechu do płaczu.
IX	Głównie w celu zwrócenia na siebie uwagi dorosłego. Reaguje na pierwsze polecenia. Pojawia nowe przedmioty, szuka wzrokiem przedmiotu w celu nieznanym przez dorosłego. Rozumie polecenia słowne. Na prośbę dorosłego podaje mu przedmiot, o który prosi. Rozumie żart. Kieruje ręką z przedmiotem.	Głównie jako przedmiot zabawki, niepokojnych reakcji. Zdziwienie z aktywności wykonywanej na przedmiotach.
X	Niektóre dźwięki i wyrażenia 1-2 słowa z powtarzającą się sylabą.	Wydaje lęk związane z utrzymaniem postawy pionowej. Pojawia się wstyd uczuciowy z dorosłym.
XI	Wymienia ze zrozumieniem 3-5 słów z powtarzającą się sylabą. Rozumie słowa, całkuje się z wyrażeniami emocjonalnymi (głównie przytępienie). Rozumie się wyrażeniami emocjonalnymi.	Wskazuje silną i łagodną reakcją uczuciową. Długo trwa reakcja wobec osób bliskich.
XII		Pojawia się uczucie zazdrości o matkę lub opiekunkę przejawiające się odpychaniem innych osób. Pojawia się uczucie wstydu objawiające się zamykaniem i zasłanianiem oczu, odwróceniem głowy.

## Rozwój fizyczny

Następuje zwolnienie przyrostu wagi, przy nadal szybko postępującym wzroście. Proporcje ciała dziecka ulegają zmianie, rozwijają się narządy wewnętrzne. Pod koniec 3. roku życia zaczyna stopniowo zanikać podściółka tłuszczowa, co sprawia, sylwetka się wydłuża. Obwód klatki piersiowej staje się wyraźnie większy od obwodu głowy. Postępuje proces kostnienia, ustalają się fizjologiczne krzywizny kręgosłupa. W procesie oddychania coraz większy udział zaczyna mieć klatka piersiowa. Pojawia się reszta zębów mlecznych, a pod koniec 3. roku życia mleczne uzębienie dziecka jest w pełni skompletowane.

## Rozwój motoryczny

Kroki dziecka 13-14-miesięcznego są krótkie, nieregularne. Nadal brak automatyzacji i koordynacji ruchowej. Dziecko unosi stopy stosunkowo wysoko, wciąż łatwo traci równowagę. Dwulatek wydłuża swoje kroki, maleje liczna ruchów zbędnych, obniża się wysokość unoszenia stopy. W 2. roku życia ustala się ostatecznie postawa stojąca. Trzylatek umie już dobrze chodzić, biega, wchodzi i schodzi po wszystkich pochyłościach, omija przeszkody. Pod koniec 3. roku życia z łatwością jeździ na trzykołowym rowerku.

## Rozwój emocjonalny

Życie uczuciowe jest niestabilne i nie zrównoważone. Dziecko jest zdolne do przeżywania takich uczuć jak współczucie, zazdrość, niechęć, nienawiść. Potrafi powściągnąć niektóre swoje zachcianki i w pewnym stopniu podporządkować się zakazom. Uczucia są zmienne i gwałtowne.

Występuje duża wrażliwość na działanie bodźców słownych i sytuacji społecznych. Wiele spraw w tym okresie wpływa na całokształt postawy uczuciowej dziecka wobec ludzi i świata, co decyduje o ostatecznej barwie życia uczuciowego. Dziecko uczy się dzielić uczucia bliskich i je odwzajemniać. Zaczyna wyrażać współczucie i manifestować niezadowolenie.

W procesach emocjonalnych występuje wzmożona pobudliwość przy jednoczesnej słabości procesów hamowania. Dziecko przejawia bezpośrednie reakcje uczuciowe. Uświadamia sobie własny wpływ na dorosłych. Dochodzi do zintensyfikowania kontaktów z ludźmi. Atrakcyjność przedmiotu wzrasta, kiedy znajduje się on w ręku innej osoby. Dziecko uświadamia sobie własne pragnienia.

### **Rozwój osobowości**

Postawę kształtującą się osobowość małego dziecka stanowi typ systemu nerwowego wyznaczający temperament. Rozwija się także poczucie odrębności psychicznej i poczucie własnego Ja. Przejawami rozwijającej się odrębności psychicznej dziecka jest rozpoznawanie siebie w lustrze, tendencja do posiadania, używanie zaimka osobowego „ja”<sup>1</sup>.

Osobowość dziecka w okresie poniemowlęcym odznacza się ogromną plastycznością. Charakterystyczny dla tego okresu jest ogólny napęd psychoruchowy dziecka. Można zaobserwować żywość lub powolność ruchów i reakcji. Sposób mówienia, mimiki, gestykulacji powoduje kształtowanie się indywidualnego odcienia osobowości dziecka. Pojawia się **zjawisko negatywizmu dziecięcego** polegające na przeciwstawianiu się prośbom i poleceniom osób dorosłych, co może wyrażać się oporem fizycznym, postawą zdecydowania, aż do upartości wyrażonej w sposób werbalny: „nie chcę”<sup>2</sup>

1. B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka, t.2*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000

2. B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka, t.2*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000

W okresie poniemowlęcym zachodzą bardzo istotne zmiany w strukturach poznawczych, takich jak: pamięć, wrażenia, spostrzeżenia, mowa i myślenie (patrz: Tabela 1.4).



**Tabela 1.4. Charakterystyka procesów poznawczych w okresie poniemowlęcym.**  
**Źródło:** Opracowanie własne na podstawie: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka, t.2*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

PAMIĘĆ
<ul style="list-style-type: none"> <li>mimowolna;</li> <li>dobrze zapamiętywanie tego, na co dziecko samo zwróciło uwagę;</li> <li>dziecko przechowuje przykre i przyjemne uczucia przez długie miesiące;</li> <li>dziecko potrafi po 2-3 tygodniach rozpoznać zabawę;</li> <li>w 3. roku życia dziecko pamięta po dłuższej przerwie imiona, miejsca, okoliczności zdarzeń.</li> </ul>
WRAŻENIA, SPOSTRZEŻENIA
<ul style="list-style-type: none"> <li>dziecko dąży do realizacji coraz bardziej złożonych zadań, a w swoich spostrzeżeniach wyodrębnia te cechy przedmiotów, które są ważne ze względu na cel czynności wykonywanej;</li> <li>uczy się widzieć, słyszeć, poznawać dźwięki dzięki receptorom;</li> <li>posługiwanie się obrazem jako sposobem ożywienia uprzednio wytworzonej struktury spostrzeżeniowej;</li> <li>precyzyjna synteza bodźców kompleksowych na narządy zmysłów;</li> <li>receptacja kształtów dokonuje się dzięki odkrywaniu rozmaitych układów bodźców;</li> <li>rozwój mowy pozwala na rozwój nagłośnienia, a realizowania i syntazy;</li> <li>identyfikowanie przedmiotów, łączenie ich w klasy;</li> <li>wykrywanie różnic.</li> </ul>
MYŚLENIE
<ul style="list-style-type: none"> <li>tworzenie pierwszych pojęciowych uogólnień;</li> <li>myślenie sensoryczno-motoryczne;</li> <li>rozwój myślenia pojęciowego;</li> <li>rozwój myślenia jest ściśle związany z rozwojem ruchowym i rozwojem mowy dziecka.</li> </ul>
MOWA
<ul style="list-style-type: none"> <li>główne osiągnięcia to opanowanie elementarnego zasobu słów i podstaw systemu gramatycznego języka ojczystego;</li> <li>nawiązuje kontakt słowny z innymi ludźmi;</li> <li>zmiana mowy autonomicznej;</li> <li>wzrost zasobów form słownikowych i gramatycznych;</li> <li>łączenie wyrazów;</li> <li>wzrasta liczna używanych rzeczowników i przymiotników;</li> <li>w 2. roku życia dziecko potrafi łączyć dwa zdania równorzędne, nadrzędne i podrzędne. wypowiedzi dziecka upodabniają się do wypowiedzi dorosłych;</li> <li>werbalizowanie swoich czynności i myśli;</li> <li>monologi.</li> </ul>

## Sesja 1.2. Okres średniego i późnego dzieciństwa

### Okres przedszkolny (od 3-4 roku życia do 6-7 lat)

#### Rozwój fizyczny

Dziecko coraz szybciej rośnie (5-7 cm rocznie), mniej przybiera na wadze (2-3 kg rocznie). Pojawiają się wyraźne dysproporcje - krótkie kończyny dolne w stosunku do dużej głowy. Wydłuża się tułów dziecka.

#### Rozwój motoryczny

Szybki rozwój ruchliwości dziecka jest możliwy dzięki prawidłowemu rozwojowi fizycznemu. Ruchy dziecka stają się bardziej dokładne i precyzyjne. W tym okresie następuje doskonalenie biegania, skoków, skłonów itp. Nieukształtowany kośćiec może doprowadzić do wadliwej postawy ciała. W 3-4 roku życia dziecko potrafi z pomocą dorosłego ubrać się i rozebrać. W 4-5 roku życia następuje rozwój koordynacji mniejszych mięśni.

Dziecko przystosowuje się do warunków terenu, pokonuje przeszkody; Coraz sprawniej manipuluje przedmiotami. Następuje udoskonalenie i rozwój ruchów prowadzących do większej samodzielności.

**I faza - wczesna (3-4 lata):**

- kośćciec wrażliwy i giętki a krzywizny kręgosłupa nie są jeszcze w pełni ukształtowane;
- duża ruchliwość stawów. Wiązania są słabe, rozciągliwe;
- słaba muskulatura. włókna mięśni zawierają dużo wody, są wiotkie, słabe, niezdolne do długotrwałych skurczów.

**II faza - średnia (4-5 lat):**

- zaczyna się proces kostnienia kośćca i nadgarstka.

**III faza - późna (5-7 lat):**

- zaczynają wychodzić zęby stałe;
- wzmacniają się kości, muskulatura, ustalają się krzywizny kręgosłupa.

**Rozwój emocjonalny** charakteryzuje się wzbogaceniem i zróżnicowaniem.

Uczucia cechuje afektywność, impulsywność i labilność emocjonalna. Dojrzewanie uczuciowe polega na opanowaniu afektów, stanów emocji i na rozwoju uczuć właściwych. Dziecko staje się zdolne do przeżywania uczuć głębokich. Zwiększa się częstotliwość występowania lęku. Reakcje na bodźce wywołujące strach nie są już natychmiastowe, przechodzą we wtórne.

**Formy wyrażania uczuć:**

- **łagodne:** gniew, boczenie się;
- **demonstracji:** krzyk, kopanie, rzucanie się na ziemię;
- **ostre:** atakowanie, wymierzanie ciosów, niszczenie przedmiotów.

**Rozwój osobowości**

Pod wpływem rozszerzającej się działalności dziecka rozwija się jego myślenie, aktywność orientacyjno-badawcza. Dziecko przez naśladowanie dorosłych przyjmuje na siebie różne role, uczy się współdziałania społecznego. Zaczyna się kształtować psychologiczna struktura osobowości. Dziecko uczy się, w jaki sposób zaspokajać swoje potrzeby.

Rozwój poznawczy cechuje:

- wzrost wrażliwości analizatorów na bodźce zewnętrzne i wewnętrzne;
- wzrost ostrości wzroku, zdolność nazywania barw i różnicowanie ich odcieni;

- umiejętność oceny wielkości i odległości;
- zwiększenie wrażliwości słuchowej na dźwięk mowy;
- rozwój słuchu muzycznego i fonematycznego (częsty śpiew, zainteresowanie muzyką) (patrz: Rysunek 1.1).



*Rysunek 1.1. Rozwój poznawczy w okresie przedszkolnym.*

*Źródło: Opracowanie własne na podstawie: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), Psychologia rozwoju człowieka, t.2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)*

### **Rozwój fizyczny**

Pomiędzy 6 a 8 rokiem życia następuje tzw. skok szkolny. Rozwija się ośrodkowy układ nerwowy, rozrost mózgu zostaje prawie zakończony. Mózg 9-letniego dziecka osiąga wagę 97% wagi mózgu człowieka dorosłego.

Dziecko staje się silniejsze. Wzmacnia się działalność układu krwionośnego i oddechowego: płuca dziecka nie są w pełni rozwinięte, a serce rozwija się wolniej niż reszta ciała.

Polepsza się trawienie i przemiana materii. Układ mięśniowy jest jeszcze dość słabo rozwinięty. Kośćciec jest nadal elastyczny i miękki. W tym okresie mogą ukształtować się wady postawy.

Następuje wewnętrzne rozrastanie się i dojrzewanie organizmu, a spowolnieniu ulega wzrost ciężaru i wysokości ciała. Około 11 roku życia zaczynają zachodzić zmiany w gruczołach i budowie ciała, co zwiastuje okres pokwitaniowy.

### **Rozwój motoryczny**

- dziecko jest zwinne, zręczne, ma sporą sprawność manualną, coraz wyraźniej pisze;

- ruchy dziecka są szybkie i zamaszyste;
- nasila się rozwój ruchów wykonywanych z udziałem świadomości;
- rozwijają się uzdolnienia sportowe, wzrasta sprawność fizyczna.

### **Rozwój osobowości**

Kształtuje się samoświadomość i podmiotowość działań dziecka. Dziecko spogląda na siebie z różnych punktów widzenia (uczestnika, obserwatora, sprawcy). Uczy się panowania nad sobą, wyrażania stanów emocjonalnych, funkcjonowania w społeczeństwie. Zaczyna rozumieć swoje [uczucia](#) i [zachowania](#). Tworzy obraz własnej osoby. W tym okresie kształtują się zainteresowania.

**Sfera emocjonalna** ulega wielu przemianom: zaczynają się pojawiać i rozwijać uczucia wyższe. Następuje intelektualizacja emocji. W pierwszych latach wieku szkolnego dziecko jeszcze dość często wyraża swoje emocje w sposób burzliwy. W miarę dalszego rozwoju dochodzi do niwelacji labilności emocjonalnej. Dziecko jest zdolne do przeżywania dłużej trwających emocji lub nastrojów. Wzrasta znaczenie autorytetów.

**Rozwój społeczny** polega na nauce pełnienia nowych ról społecznych oraz prób ich zrozumienia. Kształtują się postawy moralne. Dziecko uczy się funkcjonowania w kulturze danego kraju. Wzrasta rola współdziałania i współżycia społecznego. Młodszy wiek szkolny jest początkiem formowania się grup rówieśniczych.

Radzenie sobie z wymaganiami szkolnymi jest uzależnione od tego, czy rozwój procesów poznawczych przebiega we właściwym dla młodszego wieku szkolnego tempie (patrz: Tabela 1.5).

Tabela 1.5. Charakterystyka rozwoju poznawczego w młodszym wieku szkolnym.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), *Psychologia rozwoju człowieka, t.2*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2000. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

Rzeczywistość	Charakterystyka
Wrażenia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwijają się wraz rozwojem spostrzeżeń;</li> <li>• wzrasta ostrość wzroku i wrażliwość na odcienie barw;</li> <li>• wyostra się słuch;</li> <li>• rozwijają się wrażenia stawowo-mięśniowe.</li> </ul>
Pamięć	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwój pamięci wiąże się z rozwojem uwagi dowolnej i myślenia;</li> <li>• dziecko zapamiętuje to, na co zwraca uwagę;</li> <li>• wzrasta pojemność pamięci;</li> <li>• charakterystyczna jest pamięć mechaniczna (uczenie się wszystkich tekstów na pamięć);</li> <li>• później rozwija się pamięć logiczna;</li> <li>• pod koniec tego okresu pamięć jest konkretno-obrazowa, zyskuje charakter abstrakcyjno-logiczny;</li> <li>• pamięć staje się dowolna;</li> <li>• zwiększa się szybkość zapamiętywania.</li> </ul>
Uwaga	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jest coraz bardziej trwała i samorzućna;</li> <li>• dziecko może się dłużej koncentrować.</li> </ul>
Spostrzeganie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• możliwa jest dokładna analiza cech przedmiotu;</li> <li>• rozwija się spostrzegawczość dziecka;</li> <li>• dziecko przestaje dostrzegać tylko ogół – widzi coraz więcej szczegółów;</li> <li>• spostrzeganie staje się świadome i podporządkowane świadomym celom;</li> <li>• dziecko nabiera umiejętności skupiania się na przedmiocie spostrzegającym.</li> </ul>
Mowa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozwój mowy ustnej i pisanej;</li> <li>• nabywanie umiejętności analizy dźwiękowej;</li> <li>• z rozwojem mowy związana jest nauka czytania;</li> <li>• opanowanie gramatycznej struktury języka;</li> <li>• wzrasta zasób słów i poprawność gramatyczna;</li> <li>• reakcje werbalne są dłuższe, zintegrowane, odwracalne oraz oparte na konkretnych.</li> </ul>
Myślenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• staje się samodzielną, wewnętrzną czynnością poznawczą, operującą pojęciami, realizowaną w słowach i przebiegającą zgodnie z zasadami logiki;</li> <li>• myślenie pojęciowe, abstrakcyjne, symboliczne, słowno-logiczne;</li> <li>• dziecko rozumie pojęcia, organizuje je w struktury logiczne;</li> <li>• kształtują się operacje konkretne.</li> </ul>

## Sesja 1.3. Okres adolescencji

### Rzeczywistość fizyczny

Okres **adolescencji** (od 10-12 do 18-20 lat) cechuje przyrost wzrostu i ciężaru ciała. Widoczne są przejściowe dysproporcje w sylwetce. Ciało zmienia swoje kształty. Pojawiają się drugo i trzeciorzędowe cechy płciowe: zarost, mutacja. Tarczyca zmienia swoje proporcje. Wzmaga się działalność gruczołów wydzielniczych skóry (łojowych i potowych) i gruczołów dokrewnych.

Między 12. a 16. rokiem życia wzrasta ciężar i objętość serca, następuje zwiększenie ciśnienia w naczyniach krwionośnych. Zwiększają się rozmiary komórek mózgowych, następuje zróżnicowanie ich funkcji. Równowaga w podstawowych procesach pobudzania i hamowania zostaje zachwiana.

Gdy organy płciowe osiągną dojrzałość, następuje zahamowanie wzrostu ciała. Dziewczęta dojrzewają szybciej, wyprzedzając pod tym względem chłopców średnio o 2 lata, jako moment ich dojrzałości określa się wystąpienie pierwszej miesiączki (średnio 12-14 rok życia); U chłopców za kryterium dojrzałości przyjmuje się pierwszy wytrysk nasienia - przeciętnie 14-16 rok życia.

**Rozwój poznawczy** warunkuje większość zmian psychicznych, jakie pojawiają się w okresie dorastania.

**Spostrzeganie:**

- dokładniejsze niż w okresie dzieciństwa, bogatsze w szczegóły;
- świadomie ukierunkowane, wielostronne;
- doskonalenie się uwagi dowolnej i procesów myślowych powoduje dokładniejszą syntezę i analizę spostrzeganej rzeczywistości;
- w procesach spostrzegania coraz więcej miejsca zajmuje obserwacja, udział procesów myślowych czyni ją planową, ukierunkowaną i systematyczną.

**Pamięć** ulega przeobrażeniom, rozwija się pamięć logiczna, zachodzi przekształcenie pamięci mimowolnej w dowolną. Rozwija się myślenie słowno-logiczne (zwane pojęciowym lub abstrakcyjnym). Pogłębia się zdolność analizy i syntezy. Myślenie staje się **hipotetyczno-dedukcyjne**. Intensywny rozwój **wyobraźni**, ucieczka w świat marzeń.

**Twórczość** - pisanie wierszy, opowiadań, pamiętników, działalność artystyczna, znaczenia nabierają wrażenia estetyczne.

Czyli rozwija się zdolność do dedukowania wniosków z czystych hipotez, a nie tylko z realnych obserwacji.

**Rozwój emocjonalny cechuje:**

- niezwykła intensywność i żywość przeżyć;
- łatwość oscylacji między nastrojami krańcowymi;
- chwiejność emocjonalna;
- bezprzedmiotowość uczuć;
- wzmożona kontrola nad sposobem wyrażania swoich uczuć.

Często demonstrowane są przekora, negatywizm i bunt. Pojawiają się bardziej subtelne i mniej gwałtowne sposoby reagowania. Kształtują się bardzo złożone przeżycia uczuciowe, tzw. uczucia wyższe. Następuje żywy rozwój uczuć estetycznych.

Wzrasta zainteresowanie sferą płci. Stosunek do spraw seksu jest jeszcze niewłaściwy i wyraża się w nadmierną wrażliwością i nienaturalnymi reakcjami. Między 12. a 14. rokiem życia widoczna jest duża rozbieżność między obu płciami, charakterystyczne jest antagonistyczne nastawienie. Między 14. a 16. rokiem życia rozpoczyna się obustronne zainteresowanie, okres tworzenia się par. Charakterystyczne jest rozdzielenie między potrzebą dorosłości a chęcią utrzymania przywilejów dziecięcych.

**Rozwój osobowości** dotyczy świadomego kształtowania charakteru i ćwiczenia woli do osiągnięcia upatrzonego przez adolescenta ideału (konfrontowanie własnych cech osobowości i ideałami). Około 12-13 roku życia następuje odkrycie świata psychicznego.

Wzrasta rola samooceny, nasila się samokrytycyzm i tendencje samowychowawcze. Dorastający człowiek ma potrzebę ekspresji nurtujących doznań i przeżyć. Często zmienia się kierunek jego zainteresowań.

Adolescencja to czas tworzenia się światopoglądu (jego zmian i przeobrażeń) oraz niepokoju intelektualnego ze skłonnością do filozofowania. Młody człowiek tworzy koncepcje rzeczywistości doskonałej (jest to tzw. **idealizm młodzieńczy**).

W wieku 17-18 lat młodzież staje się w swych poglądach mniej skrajna, bardziej liberalna i tolerancyjna. Ważna staje się przynależność do formalnych i nieformalnych grup młodzieżowych. Wzrasta zainteresowanie problemami społecznymi.

Zmiany w dziedzinie **rozwoju społecznego** polegają na zdobywaniu dojrzałości do współżycia w społeczeństwie. Charakterystyczną cechą rozwoju społecznego w okresie dorastania jest **wzrost ilości kontaktów społecznych**. Zwiększa się znaczenie środowiska rówieśników i kontaktów z kolegami. W układzie stosunków społecznych między dziećmi a rodzicami zachodzą istotne zmiany. Następuje osłabienie więzi emocjonalnej, kryzys autorytetu rodziców i pojawiają się konflikty z rodzicami. Dla młodzieży w tym okresie charakterystyczny jest **wzrost uczuć społecznych**.

Typowym dla okresu dorastania zjawiskiem jest łączenie się w młodzieży w grupy, łatwo to zaobserwować na terenie klas szkolnych, jak i w życiu pozaszkolnym. Związkiem rówieśniczym o najsilniejszych więzach jest **przyjaźń**. Spełnia ona wiele ważnych funkcji:

- pomocy;
- odreagowania;

- zaspokaja potrzebę zwierzeń, bycia akceptowanym;
- zapewnia lojalność i bezpieczeństwo.

Tzn. uczuć, których źródłem są sytuacje społeczne np. uczucie radości ze zwycięstwa w zawodach sportowych, uczucie radości z uzyskanej wobec klasy pochwały. Szczególnie często występują w tym okresie uczucia negatywne tj. lęki, gniew, nienawiść, wstyd.

Okres dorastania jest okresem intensywnego **rozwoju moralnego**. Intensywność rozwoju moralnego wyraża się:

- we wzroście zainteresowań problemami natury moralnej;
- w moralnym ocenianiu postępowania innych oraz własnego;
- w zdobywaniu bezpośredniego doświadczenia moralnego podczas rozwiązywania własnych konfliktów.

W tym okresie występują dwa charakterystyczne zjawiska: zjawisko konformizmu młodzieńczego oraz tzw. rygoryzm moralny.

**Konformizm młodzieńczy** polega na uleganiu wzorom kultury młodzieżowej. Dotyczy głównie cech zewnętrznych: podobny ubiór, sposób zachowania się, zbliżone formy rozrywki.

**Rygoryzm moralny** młodzieży to ujmowanie określonych powinności jako bezwyjątkowych, od których nigdy nie można odstępować. Rygoryzm ten słabnie wraz z nabywaniem własnych doświadczeń życiowych i dokonywanych nad nimi przemyśleń.

**Zadania rozwojowe** w okresie adolescencji to:

- dorastanie do wzorca „dorosły” przez samodzielne dawanie sobie rady z różnymi problemami;
- dorastanie do poczucia własnej tożsamości, akceptacji siebie;
- osiąganie trwałego sukcesu;
- osiągnięcie nowych, bardziej dojrzałych więzi z rówieśnikami obojga płci;



- ukształtowanie roli męskiej lub kobiecej;
- akceptacja swojego wyglądu, panowanie nad własnym ciałem;
- osiągnięcie autonomii uczuciowej;
- przygotowanie do małżeństwa i życia w rodzinie;
- przygotowanie do pracy zawodowej;
- rozwijanie systemu wartości, światopoglądu;
- dążenie do postępowania w sposób odpowiedzialny społecznie, kompetentny.

**A. Cole** wymienia dziewięć głównych dziedzin, w których zachodzą zmiany adolescencyjne<sup>1</sup>: 1. [Ogólne dojrzewanie emocjonalne](#). 2. [Ustalanie się zainteresowań płcią przeciwną](#). 3. [Emancypacja spod kontroli domu](#). 4. [Dojrzewanie społeczne](#). 5. [Dojrzewanie intelektualne](#). 6. [Wybór zawodu](#). 7. [Używanie wolnego czasu](#). 8. [Filozofia życia](#). 9. [Identyfikacja samego siebie](#).

- od uczuć destrukcyjnych i braku równowagi do uczuć konstruktywnych i ukształtowanej emocjonalności;
- od subiektywnej interpretacji sytuacji do obiektywnej;
- od dziecinnych lęków i uciekania od konfliktów do obiektywizowania ich.

- od zainteresowania się tą samą płcią do zainteresowań płcią przeciwną;
- wyraźne interesowanie się problemami seksualnymi i odpowiedzialne, dojrzałe radzenie sobie z potrzebami tego typu.

- od ścisłego nadzoru rodziców do samokontroli;
- od szukania oparcia w rodzicach do przejściowego osłabienia więzi emocjonalnej z nimi;
- od uznania rodziców jako wzoru postępowania do zmiany kontaktów z nimi na partnerskie.

- od poczucia niepewności w grupie rówieśniczej do akceptacji przez grupę;
- od niewolniczego naśladowania rówieśników, wpływu ich presji do uzyskania własnej autonomii i oparcia;
- od społecznej nietolerancji do tolerancji.

To czas kształtowania się:

- własnej filozofii życiowej;
- dalekosiężnych, konstruktywnych celów życiowych i wybieranie sposobów ich osiągnięcia;
- ustanawiania własnej hierarchii wartości, światopoglądu.

- od zainteresowań wieloma atrakcyjnymi zawodami do koncentracji na kilku zawodach;
- od przeceniania lub niedoceniania swoich zdolności do obiektywnej ich oceny.

- od rozproszenia swojej aktywności do koncentracji na grach zespołowych, współdziałaniu intelektualnym, selekcji swoich hobby.

- zainteresowanie się zagadnieniami ogólnymi;
- tworzenie spójnego systemu wartości i zasad postępowania opartych na świadomości i obowiązku.

- od braku lub słabego spostrzegania samego siebie do spostrzegania dosyć poprawnego także przez innych;
- od identyfikacji z celami niemożliwymi do identyfikacji z celami osiągalnymi.

## **Sesja. 1.4. Okres wczesnej, średniej i późnej dorosłości**

### **Wczesna dorosłość**

#### **Rozwój fizyczny**

Następuje zwolnienie dynamiki procesów rozwojowych. Jest to czas optymalnych

zdolności rozrodczych. Kończy się proces kostnienia kośćca. Około 25. roku życia wzrasta wrażliwość oka na światło, powiększa się pole widzenia peryferycznego. Na okres między 20. a 30. rokiem życia przypada najlepsza ostrość słuchu. Pod wpływem działania czynników stresogennych może dochodzić do licznych zmian fizjologicznych: wzrostu rytmu serca, nadciśnienia tętniczego, pojawiają się wrzody, zapalenie okrężnej.

**Rozwój motoryczny** osiąga szczyt pomiędzy 20. a 30. rokiem życia. Wydolność mierzona maksymalnym zużyciem tlenu jest największa u kobiet między 22. a 30. rokiem życia, a u mężczyzn między 27. a 35. rokiem życia. W okresie wczesnej dorosłości występuje optymalna zdolność do pracy i najwyższy stopień jej wydolności.

### **Rozwój osobowości**

U mężczyzn najbardziej zasadnicze zmiany osobowości przypadają właśnie na ten okres. Podstawowe zmiany zachodzą w strukturze Ja. Jednostka doświadcza siebie jako podmiot odpowiedzialny za własne działanie. Wzrasta świadomość własnej tożsamości. Zmiany w osobowości ujawniają się w procesie [indywidualizacji](#) oraz postępującej autonomii życia jednostki związanej z niezależnością w podejmowaniu decyzji i braniem za nie odpowiedzialności.

**Rozwój społeczny** oznacza zmiany w aktywności, dążeniach i celach jednostki, ujawnianych w jej interakcjach ze środowiskiem. To czas wkraczania w nowe role społeczne: pracownika, współmałżonka, rodzica. Poszerza się krąg życia społecznego wiąże się [z podjęciem aktywności zawodowej](#). Przejściowy relatywizm a następnie ujmowanie wartości w kategoriach ogólnych praw i uniwersalizm zasad. Docenianie znaczenia umowy społecznej. [Rozwój poznawczy](#) jest stymulowany przez rozwiązywanie codziennych problemów i różnych konfliktów.

Sprawność umysłowa określana w oparciu o testy psychometryczne utrzymuje się na stałym, wysokim poziomie; pod koniec tego okresu wykazuje tendencję do obniżania się. Następuje integracja myślenia, emocji i działania. Rozpoczyna się proces uzyskiwania mądrości życiowej.

Różnice w zakresie podejmowanych ról:

- mężczyźni czerpią satysfakcję głównie z aktywności zawodowej i społecznej;
- kobiety czerpią zadowolenie z opieki nad dziećmi i ich wychowywania, jednak dla wielu z nich ważna jest też możliwość realizowania się w pracy zawodowej.

[Rozwój fizyczny i motoryczny](#) ulega stopniowemu pogorszeniu. Spada poziom koordynacji ruchowej i powoli zmniejsza się sprawność motoryczna.

Obniżają się także zdolności **procesów poznawczych**. W inteligencji występują zarówno tendencje progresywne, jak i regresywne. Istotny ciężar funkcji adaptacyjnych przejmują w wieku średnim pragmatyczne struktury inteligencji - w tym mądrość (wykształca się i ugruntowuje mądrość życiowa). Rośnie dialektyzm i relatywizm myślenia stąd zdolność do dobrego rozwiązywania problemów. Wydłuża się czas reakcji na bodźce.

### **Rozwój osobowości**

Według Junga, w okresie średniej dorosłości powinna dokonać się integracja i zrównoważenie rozmaitych elementów psychiki człowieka. Jest to warunek dokonania się procesu indywiduacji osobowości. Istotnymi wymiarami osobowości są zmiany jakim podlega w tym okresie perspektywa biograficzna.

- obniżenie ostrości widzenia i zdolności akomodacyjnych gałki ocznej;
- często pojawia się dalekowzroczność;
- obniżenie się zdolności słuchu;
- zmniejszenie się ilości kubków smakowych na języku;
- spadek siły mięśni;
- zmniejszenie ilości przepompowywanej krwi;
- spadek zdolności filtracyjnej nerek;
- u mężczyzn może wystąpić przerost prostaty;
- menopauza u kobiet, andropauza u mężczyzn.

**Rozwój społeczny** Wiek średni może być okresem największych osiągnięć zawodowych, jak również okresem kryzysu w rozwoju kariery zawodowej. Może pojawić się **syndrom wypalenia zawodowego**. W tym etapie rozwojowym ma miejsce przewartościowanie stosunków rodziców z dziećmi wchodzącymi w okres dorastania. Pojawia się problem opieki nad starzejącymi się rodzicami.

**Rozwój emocjonalny** Może pojawić się niepokój związany z wejściem w drugą połowę życia. Kryzysowi wieku średniego i kryzysowi opuszczonego gniazda towarzyszą negatywne stany emocjonalne. Kryzys wieku średniego przejawia się:

- obawą o przyszłość;
- nieumiejętnością cieszenia się czasem wolnym;
- przekonaniem o pogarszającym się zdrowiu;
- negatywną oceną pożycia małżeńskiego;
- negatywną oceną własnej kariery zawodowej;
- stresem związanym z koniecznością opieki nad starzejącymi się rodzicami.

W **rozwoju fizycznym i motorycznym** dominują głównie [zmiany o charakterze regresyjnym](#).

### **Rozwój osobowości**

Nie ma przekonujących dowodów na to, że osobowość badana technikami testowymi zmienia się w sposób istotny w miarę starzenia się organizmu. Szansę rozwoju osobowości w starości stanowi charakterystyczna dla ludzi starych zdolność do myślenia kontekstualno-dialektycznego. Badania pokazują jednak, że niewielu ludzi w tym stadium rozwoju z niej korzysta.

**Okres późnej dorosłości** jest naznaczony dużą ilością zdarzeń krytycznych, w tym licznymi stratami m.in.: zdrowia i kondycji, bliskich osób, statusu społecznego i ekonomicznego oraz poczucia przydatności.

Kryzys starości to źródło trudnych zadań. Do zaakceptowania starości przyczynia się w dużym stopniu dobry stan zdrowia i dobre warunki materialne. Nieocenione są również ciepłe relacje z rodziną i osobami bliskimi.

- obniżenie funkcji życiowych;
- zmiany morfologiczne w układach i narządach;
- obniża się zdolność regeneracyjna komórek;
- zmniejsza się tonus mięśni ich siła;
- spowolnienie procesów przemiany materii;
- u kobiet przestają ostatecznie funkcjonować jajniki;

- zmienia się wygląd skóry, włosy siwieją i rzedną;
- obniża się odporność na choroby;
- mnoga patologia, czyli występowanie kilku dolegliwości jednocześnie;
- ruchy powolne i spokojne;
- spowolnienie czasu reakcji na bodźce.

### **Rozwój emocjonalny**

Może wystąpić poczucie osamotnienia i zagrożenia w związku z utratą współmałżonka lub dziecka. Dochodzi do obniżenia samooceny w związku z utratą atrakcyjności fizycznej. Pojawia się poczucie braku prestiżu i znaczenia w związku z przejściem na emeryturę. Często obecny jest lęk przed śmiercią. Osoby w okresie późnej dorosłości cechuje mądrość, na którą składa się samoświadomość i autorefleksja.

### **Rozwój poznawczy**

Celem rozwoju poznawczego jest osiągnięcie integracji systemu racjonalnego oraz pozaracjonalnego. Najwyższą formą poznania jest poznanie transcendentne. Pogorszeniu ulegają zdolności poznawcze: uwaga, pamięć, rozumowanie indukcyjne. Obniża się sprawność myślenia formalno-operacyjnego. Następuje ilościowy spadek sprawności inteligencji ogólnej oraz osłabienie wyobraźni przestrzennej i koordynacji wzrokowo-słuchowej.

Życie człowieka to ciągle zmaganie się z kryzysami rozwojowymi, których pomyślne rozwiązanie umożliwia jednostce przejście na wyższy poziom rozwoju.

Wyróżniamy następujące kryzysy:

- zaufanie - brak zaufania;
- autonomia - wstyd i zwątpienie;
- inicjatywa - poczucie winy;
- przedsiębiorczość - poczucie niższości;
- tożsamość - rozproszenie ról;
- intymność - samotność;

- produktywność - stagnacja;
- integracja - rozpacz (patrz: Tabela 1.6).

*Tabela 1.6. Kryzysy życiowe na przestrzeni rozwoju człowieka.*

*Źródło: A. Birch, T. Malim, Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęstwa do dorosłości, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)*

Kryzysy życiowe	Rozwiązania przyszłe	Rozwiązania nieprzyszłe
1. rok życia <b>Zaufanie – brak zaufania</b> Dziecko potrafiące spać i trwać traci, aby mogło wykazać w sobie poczucie bezpieczeństwa.	Zaufanie do świata i nadzieja na przyszłość.	Podległość, brak poczucia bezpieczeństwa, obawa o przyszłość.
2. i 3. rok życia <b>Autonomia – wstyd i zwątpienie</b> Dziecko poznaje drogę niezależnie od rodziców. Metody wychowania stosowane przez rodziców nie powinny być zbyt surowe i łagodne.	Poczucie autonomii i własnej wartości.	Uzależnienie i zwątpienie we własne zdolności kierowania sobą.
4. i 5. rok życia <b>Wojna – poczucie winy</b> Dziecko poznaje swoje otoczenie i planuje nowe działania w nim. Chęć doświadczenia świata powinna być traktowana przez rodziców za zapewnienie.	Zdolność do inicjowania działań i czepianie się własnych z ich realizacji.	Obawa przed karą i przeżywanie skrajnych emocji.
od 6. do 11. roku życia <b>Przebiegniętość – poczucie niższości</b> Dziecko opiera się na własnej wartości i umiejętnościach jego kultury.	Poczucie kompetencji i sukcesu. Wzrost własnej zdolności, osiągnięcia i własny sukces.	Niewłaściwe reakcje ze strony innych mogą przyczynić się do powstania poczucia niedostojności i niższości.
Dorastanie (12-18/19 lat) <b>Tożsamość – rozpraszanie ról</b> Młody człowiek poznaje swoją tożsamość osobistą i zawodową.	Utworzenie sobie w kategoriach spójnej i zintegrowanej osobowości z właściwym poczuciem tożsamości.	Zagubienie w kwestii własnej tożsamości.
Wzrost dorosłości (19/20-30 lat) <b>Intymność – samotność</b> Człowiek poznaje bliskich i trwałych przyjaciół z innymi, w szczególności z partnerem odmienną płcią.	Umiejętność przeżywania miłości i oddania w stosunku do innych.	Samotność, podważenie wartości związku z innymi.
30-40 lat <b>Produktywność – stagnacja</b> Człowiek poznaje własnych dla siebie kierowników i towarzyszy, jak również własnego wkładu do społeczeństwa jako całości.	Zdolność do opieki i troski o innych w szerokim tych sferach znaczenia.	Brak motywacji i własnego wkładu własnego.
Późna dorosłość (po 60 lat) <b>Integracja – rozpacz</b> Człowiek dokonuje bilansu i oceny swoich osiągnięć w życiu.	Poczucie satysfakcji z własnego życia i dokonanie ewaluacji własnej.	Żal z powodu błędów życiowych i straconych szans, brak poczucia sensu.

Celem modułu 1 było dostarczenie wiedzy na temat przebiegu i prawidłowości rozwoju człowieka w poszczególnych stadiach rozwojowych. Uczestnicy szkoleń zostali zapoznani z podstawową charakterystyką rozwoju fizycznego, poznawczego, emocjonalnego i społecznego w kolejnych etapach rozwojowych. Poznali podstawową periodyzację rozwoju człowieka i najistotniejsze zadania rozwojowe dla poszczególnych okresów życia człowieka. Poznanie mechanizmów rozwoju człowieka pozwala lepiej rozumieć, wyjaśniać i przewidywać zachowania ludzi. Głównym współcześnie założeniem psychologii rozwoju człowieka jest twierdzenie, że rozwój nie kończy się wraz z osiągnięciem dorosłości. Rozwój człowieka trwa przez całe życie poprzez przekształcanie zachowań i najważniejszych struktur psychicznych np. osobowości.

## Osobowość. Rozwój osobowości człowieka

Celem modułu 2 jest zapoznanie Uczestników szkoleń z podstawowymi koncepcjami psychologicznymi człowieka oraz mechanizmami kształtowania i rozwoju osobowości człowieka.

Po zapoznaniu się z materiałem zawartym w module 2 Uczestnik szkoleń będzie:

- umiał wskazać podstawowe założenia na temat człowieka i jego natury oraz mechanizmów wyjaśniających jego funkcjonowanie w różnych nurtach psychologicznych;
- rozumiał specyfikę i znaczenie osobowości w regulacji zachowań ludzkich;
- potrafił rozpoznawać podstawowe typy osobowości w oparciu o wybrane koncepcje.

Wiedza psychologiczna na temat uwarunkowań i przejawów osobowości człowieka pozwala nie tylko lepiej rozumieć mechanizmy zachowań ludzkich, ale również przewidywać (prognozować) kierunek ich rozwoju. Jest ona przydatna w codziennym życiu, bo dzięki niej możemy tworzyć prawidłowe związki z innymi oraz unikać toksycznych relacji. W sferze zawodowej pomaga właściwie reagować na stawiane przez otoczenie wymagania.

### Sesja 2.1. Koncepcje psychologiczne człowieka

Psychologia osobowości zmierza do uchwycenia tego, co sprawia, że różne procesy, dyspozycje i funkcje psychiczne tworzą w człowieku pewną specyficzną całość, a ich aktywność ma charakter spójny i zintegrowany<sup>1</sup>. Współczesna psychologia osobowości uprawiana jest w ramach kilku różnych nurtów psychologicznych. Przyjmując inne założenia teoretyczne i metodologiczne odmiennie wyjaśniają i opisują osobowość człowieka. Różnice w zakresie opisu mechanizmów kształtowania, rozwoju i sposobów funkcjonowania osobowości człowieka wynikają z przyjętej [koncepcji psychologicznej człowieka](#) (patrz: Rysunek 2.1).



*Rysunek 2.1. Psychologiczne koncepcje człowieka (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)*



1. J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008*

Jawna lub ukryta idea proponowana przez dany nurt teoretyczny w psychologii. Dotyczy kilku kwestii: kim jest człowiek, jaki jest człowiek oraz jakie są podstawowe mechanizmy jego zachowania. Koncepcja psychologiczna jest więc zbiorem założeń na temat tego, co w ludziach jest uniwersalne i ponadczasowe.

Psycholodzy, dokonując opisu sposobów radzenia sobie przez człowieka z różnymi sytuacjami życiowymi, próbują wyjaśniać, co nim kieruje, przewidzieć jego zachowania w przyszłości oraz w jaki sposób można zmieniać i modyfikować jego zachowania. Psychologia nie stanowi jednolitej koncepcji człowieka i jego funkcjonowania. Różne koncepcje psychologiczne człowieka wyjaśniają mechanizmy napędzające ludzkie działania i strategię wykorzystywane w dążeniu do zaspakajania różnorodnych potrzeb psychologicznych. Wszystkie koncepcje odwołują się jednak do pewnych, wspólnych założeń dotyczących natury ludzkiej. Wśród nich najważniejsze to <sup>1</sup>:

1. Każdy człowiek ma pewne właściwości wspólne dla swojego gatunku.
2. Każdy człowiek dysponuje pewnym zbiorem stałych właściwości.
3. Na kształt ludzkich zachowań w sposób stały i powszechny wpływają czynniki zewnętrzne.
4. Regulacja zachowań człowieka dokonuje się w interakcjach z otoczeniem zewnętrznym (np. społecznym).

1. J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008*

Ojcem **teorii nurtu psychoanalitycznego** jest **Zygmunt Freud**. Stworzył on teorię psychologiczną i opracował pionierską metodę terapeutyczną, jaką jest psychoanaliza.

Podstawowe założenie psychoanalizy dotyczy relacji między świadomością i zachowaniem człowieka. Zdaniem Freuda, istotne czynniki regulujące zachowanie mają charakter popędowy, afektywny, instynktowny. W psychoanalizie nacisk położono na sferę przedświadomą człowieka. Opis człowieka i jego funkcjonowania polega na odkrywaniu w nim tego, czego sobie nie uświadamia. Zrozumienie sensu ludzkiego postępowania jest możliwe dzięki poznaniu motywacji popędowej, ponieważ większość motywów ludzkich zachowań leży poza świadomością człowieka <sup>1</sup>.

Według teorii Freuda, podwaliny funkcjonowania dorosłego człowieka zostały ukształtowane bardzo wcześnie - w okresie wczesnego dzieciństwa. W traumatycznych doświadczeniach we wczesnym okresie życia należy upatrywać przyczyn patologii rozwoju i kształtowania osobowości człowieka.

1. J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008

Twórcą behawiorystycznego nurtu w psychologii był [John Watson](#). Behawioryzm zakładał przekształcenie psychologii w naukę ścisłą, Konsekwencją tego założenia było odrzucenie tradycyjnego pojmowania psychiki człowieka jako świadomości. Koncepcja psychologiczna człowieka w behawioryzmie jest określana często koncepcją sterowania zewnętrznego. Podstawowymi pojęciami dla opisu funkcjonowania człowieka stały się: [bodziec](#), [reakcja](#) i [zachowanie](#) (patrz: Rysunek 2.2.). Zakładano, że podstawową rolę w kształtowaniu zachowania mają wzmocnienia, szczególnie wzmocnienia pozytywne. Operując wzmocnieniami uzyskujemy kontrolę nad zachowaniem człowieka <sup>1</sup>. Powtarzając wzmocnienie lub je wycofując można również efektywnie modyfikować zachowanie.

### Zapamiętaj:

Koncepcja psychoanalityczna traktuje człowieka jako ofiarę biologicznie ukształtowanych, niekontrolowanych impulsów wewnętrznych. Behawioryzm natomiast traktuje człowieka jako istotę podporządkowaną sytuacji, którą rozumie jako sumę bodźców, reakcji i wzmocnień.



Rysunek 2.2. Zachowanie człowieka w behawioryzmie (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

Zoopsycholog, który jako pierwszy na uniwersytecie w Chicago uzyskał doktorat z psychologii za rozprawę o rozwoju psychicznym białego szczura.

1. Przypis 1 J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008

[Koncepcja humanistyczna człowieka](#) koncentruje się na opisie doświadczeń i zachowań ludzi, a priori odrzucając przekonanie o zewnętrznej sterowności człowieka (typowe dla behawioryzmu), postuluje założenie o wewnętrznym mechanizmie sterowania zachowaniem. Specyficzne dla psychologii humanistycznej jest przeświadczenie o istniejącym w każdym człowieku potencjale rozwojowym. Nadrzędnym motywem człowieka jest rozwój i dążenie do [samorealizacji](#): każdy aktywnie tworzy i zmienia rzeczywistość, w której żyje. Głównym narzędziem rozwoju człowieka jest intuicja.

Każdy człowiek posiada potencjał wewnątrzsterowności, który realizuje się tylko wtedy, gdy nie ma przeszkód w zewnętrznym otoczeniu. Wykorzystywanie w życiu przez człowieka wewnętrznych regulatorów własnego postępowania pozwala mu na swobodę w rozwoju siebie. Człowiek sterowany z zewnątrz jest często obiektem zewnętrznej manipulacji blokującej swobodny rozwój.

Szczególną wagę w tym podejściu przypisuje się opisowi bezpośrednich doświadczeń jednostki oraz ich subiektywnym interpretacjom. Jednostka jest niepowtarzalna, zdolna do rozwoju i samorealizacji. Głównymi teoriami w tym nurcie są teoria potrzeb Abrahama Maslowa oraz koncepcja Ja Carla Rogersa.

Aktywność człowieka, w **teoriach poznawczych**, jest opisywana i wyjaśniana jako konsekwencja charakterystycznego dla niego systemu poznawczego.

Najważniejszą kwestią w tym nurcie jest analiza procesów poznawczych: myślenia, uwagi, pamięci i ich wpływu na regulację zachowania. W myśl teorii poznawczej, człowiek jest badaczem, który dysponuje różnego rodzaju informacjami. Celem badań jest odkrycie mechanizmów odpowiedzialnych za aktywność poznawczą, emocjonalną i motywacyjną jednostki. Człowiek podlega pewnym założeniom i regułom, których nie uświadamia sobie w pełni, ale dzięki nim może przewidywać przyszłe wydarzenia, co odzwierciedla się w sprawności i skuteczności jego działania. Człowiek działa intencjonalnie: planuje i kontroluje swoje zachowania. Nurt poznawczy w psychologii traktuje człowieka jako badacza, a życie ludzkie, jako ciągłe eksperymentowanie. Źródłem zmian w człowieku jest gromadzenie i nieustanna restrukturyzacja doświadczenia, a więc uczenie się<sup>1</sup>.

1. J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008

Każdy z prezentowanych nurtów psychologicznych w odmienny sposób traktuje koncepcję człowieka, inaczej wyjaśnia naturę zjawisk psychicznych i stosuje inne narzędzia badawcze osobowości człowieka i sposoby jej opisu.

Jednak dzięki tej różnorodności psychologia osobowości jest wciąż inspirującą dla wielu badaczy dziedziną nauki i stanowi dla nich wyzwanie<sup>1</sup>.

W Tabeli 2.1. przedstawiono główne problemy, przed którymi stoją współcześni badacze psychologii osobowości.

Tabela 2.1. Główne problemy praktyczne psychologii osobowości.

Źródło: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

PROBLEMY	PRZYKŁADY	SPECJALIŚCI
Przewidywanie postaw i zachowań	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przydatność zawodowa</li> <li>• odporność na stres</li> <li>• dojrzałość szkolna</li> <li>• przystosowanie do wymagań</li> </ul>	Doradcy Eksperti działów personalnych Head hunters
Wyjaśnianie postaw i zachowań	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nieprzeciętne osiągnięcia</li> <li>• złe zachowanie</li> <li>• akty heroizmu</li> <li>• szczególne postawy</li> <li>• załamanie psychiczne</li> </ul>	Sędziowie Wychowawcy Psychologowie kliniczni i społeczni
Modyfikowanie postaw i zachowań	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przygotowanie do zadań zawodowych i życiowych</li> <li>• leczenie zaburzeń emocjonalnych</li> <li>• rozwiązywanie problemów międzyludzkich</li> <li>• ograniczanie destruktywnych i autodestruktywnych zachowań</li> <li>• propagowanie pewnych wyborów i działań</li> </ul>	Wychowawcy Zwierzętnicy Trenerzy Psychoterapeuci Psychologowie zdrowia Eksperti marketingu

## Sesja 2.2. Mechanizmy i właściwości osobowości

Określenie osobowość pochodzi od łacińskiego wyrazu persona, które pierwotnie oznaczało maskę teatralną używaną przez starożytnych aktorów dramatycznych.

**Osobowość** jest jednym z najtrudniejszych do zdefiniowania pojęć zarówno w codziennym zastosowaniu, jak i w psychologii. Jest tak głównie dlatego, że osobowość jest ujmowana inaczej przez różnych badaczy w zależności od przyjętych przez nich założeń teoretycznych. Przedstawiciele różnych nurtów akcentują jedne cechy osobowości, inne zaś pomijają bądź traktują marginalnie. Jeśli dana teoria silnie podkreśla niepowtarzalność zachowań oraz ich strukturalizowany, całościowy charakter, to jest rzeczą oczywistą, że definicja osobowości będzie kładła nacisk na niepowtarzalność i strukturalny charakter osobowości [przypis 1].

Najogólniej można powiedzieć, że **osobowość** to **złożony wzorzec głęboko zakorzenionych cech psychologicznych, wyrażanych w sposób automatyczny w niemal każdej sferze funkcjonowania psychologicznego człowieka**.

1. C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001

Aby zrozumieć istotę czyjejś osobowości, musimy zrozumieć po pierwsze to, co ta osoba ma wspólnego z innymi, ale także i to, co w niej jest jedyne i niepowtarzalne. Pomimo, iż ludzie mają wiele takich samych lub podobnych potrzeb, to nie wszyscy będą reagować w taki sam sposób na identyczne bodźce, tj.:

- nakazy i żądania;
- nagrody i pochwały;

- upomnienia i kary itp.

Określenie osobowość pochodzi od łacińskiego wyrazu persona, które pierwotnie oznaczało maskę teatralną używaną przez starożytnych aktorów dramatycznych.

**Osobowość** człowieka kształtuje się w pierwszych latach życia. Teza ta jest właściwa dla myślenia psychologicznego, mimo znaczących różnic w opisie osobowości w poszczególnych koncepcjach i teoriach psychologicznych.

Psychologowie wyodrębniają kilka obszarów osobowości ściśle powiązanych ze sobą <sup>1</sup>:

1. Właściwości, które wyznaczają zachowania jednostki i pozwalają odróżnić ją od innych.
2. Właściwości fizjologiczne współdecydujące o poziomie przystosowania się do otoczenia.
3. psychologiczne mechanizmy zachowania np. inteligencja, postawy, uznawane wartości.

Osobowość tworzą cechy pozwalające na wyjaśnianie stałych wzorców zachowań <sup>2</sup>.

### **Zapamiętaj:**

Osobowość zależy od poziomu funkcjonowania wrodzonych cech i właściwości, wyuczonych motywów i oddziaływań zewnętrznych oraz własnego doświadczenia.

1. K. Kmieciak-Baran (red.), *Zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo Verlag Daschofer Sp. z o.o., Warszawa 2006

2. C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001

Istnieją co najmniej dwa sposoby rozumienia pojęcia „osobowość” <sup>1</sup>:

Po pierwsze - osobowość ujmowana jest **jako umiejętność lub zręczność** w kontaktach społecznych. W tym przypadku dokonanie oceny osobowości jednostki odbywa się poprzez ocenę jej umiejętności w zakresie wywoływania w innych pozytywnych reakcji.

Po drugie - osobowość to **najbardziej wyraźne wrażenie**, jakie człowiek wywiera na innych ludzi. Można wtedy powiedzieć o człowieku, że przejawia osobowość agresywną, uległą lub lękową, w zależności od tego, jakie wrażenie najbardziej rzuca się w oczy.

Oba te sposoby rozumienia pojęcia osobowość zakładają, że **podlega ona ocenie** na podstawie jakiejś cechy lub charakterystycznej dla człowieka właściwości.

**Zapamiętaj:**

**Funkcją osobowości** jest umożliwienie jednostce przejawiania takich form zachowania, które będą dla niej korzystne w warunkach narzucanych przez środowisko. Jest ona skuteczna wtedy, gdy korzystne zachowanie wywołane jest z minimalną zwłoką i osiągnięte minimalnym wysiłkiem.

1. C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001

**G. Allport** wyodrębnił blisko pięćdziesiąt różnych definicji osobowości, które podzielił na kilka kategorii <sup>1</sup>:

- **Biospołeczne** - osobowość jest określana przez to, jak reagują na nią inni ludzie. Człowiek ma taką osobowość, jaką przejawia w relacjach z innymi ludźmi.
- **Biofizyczne** - osobowość jest osadzona w tym, jakie cechy lub właściwości ma jednostka (aspekt organiczny i postrzegany), które można opisać i zmierzyć.
- **Zbiorcze** - w tym przypadku osobowość ujęta jest przez wyliczenie wszystkiego tego, co można powiedzieć o człowieku, a definiujący wylicza te elementy, które jego zdaniem są najważniejsze w opisie jednostki.
- **Integrujące lub organizujące** - osobowość człowieka to struktura lub organizacja nadawana różnym jego reakcjom lub osobowość traktowana jest jako aktywna siła wewnętrzna poddająca się strukturalizacji.
- **Osobowość ujmowana jako istota kondycji ludzkiej** - Allport stwierdził, że: osobowość to jest to, czym naprawdę jest człowiek <sup>2</sup>.

1. C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001

2. C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001

Osobowość może być **mocna** lub **słaba**, przy czym zarówno moc jak i słabość mają wiele stopni pośrednich oraz ekstrema.

O **mocnej osobowości** możemy mówić wtedy, gdy jest ona stabilna, względnie i trwale wiążąca struktury i procesy psychiczne człowieka, nie wyczerpuje się szybko i przejawia się siłą przebicia w kontaktach z innymi. Ludzie o **słabej osobowości** ulegają impulsom, niekontrolowanym emocjom, są bardziej podatni na stres.

Na proces tworzenia się osobowości ma wpływ szereg czynników:

- dziedziczność;
- środowisko rodzinne;
- specyfika kulturowa;
- przynależność do grupy społecznej;
- osobiste doświadczenia itp.

Wynikiem tego wszystkiego jest jednostka, która:

- jest trochę taka, jak inni ludzie;
- trochę jak niektórzy;
- a trochę jak ktoś inny, kto usiłuje osiągnąć samorealizację i integrację ze swoim środowiskiem.

Istotnym kryterium opisującym osobowość jest pojęcie **dojrzałej osobowości**.

### **Kryteria dojrzałej osobowości według Alporta <sup>1</sup>.**

**1. Udzielanie się na zewnątrz** - angażowanie się w aktywność jest cechą dojrzałej osobowości. Im bardziej człowiek włącza się w różnego typu działania związane z innymi ludźmi, ideami lub zadaniami, jego osobowość będzie zdrowsza.

**2. Okazywanie ciepła w relacjach z innymi ludźmi.**

**3. Poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa** - wiąże się z realistycznym poziomem samoakceptacji, który obejmuje zarówno umiejętność optymistycznego godzenia się z własnymi słabościami jak i tolerancją na różnego typu frustracje.

**4. Realistyczne spostrzeganie rzeczywistości.**

**5. Potrzeba posiadania kompetencji** - jest to nabywanie nowych lub doskonalenie już posiadanych umiejętności.

**6. Otwartość na opinie innych ludzi** - dla zdrowej osobowości jest to bogate źródło pogłębiające rozumienie samego siebie i własne relacji z innymi ludźmi.

**7. Umiejętność budowania własnej filozofii życia.**



Istnieją dwie podstawowe postacie ciepła w relacjach międzyludzkich. Jedna dotyczy kręgu osób najbliższych (rodziców, dzieci, partnerów i bliskich przyjaciół) i wyraża się w umiejętności budowania atmosfery intymności, bliskości oraz w przeżywaniu uczucia miłości jako doznania bezwarunkowego. Drugi rodzaj ciepła dotyczy relacji z innymi ludźmi polegający na umiejętności rozumienia, współodczuwania różnych emocji w uniwersalnych sytuacjach ludzkiej egzystencji oraz na postawie tolerancji pozbawionej tendencji do zbyt pochopnego oceniania innych.

Człowiek dojrzały stara się obiektywizować swoje spojrzenie na świat. Porównuje je z percepcją innych ludzi, potrafi rozróżniać to co widzi i rozumie, od tego czego chce, potrzebuje lub czego się boi.

Wyraża się zdolnością do udzielania sobie sensownej odpowiedzi na podstawowe pytania dotyczące powodów, dla których żyję. Jest to umiejętność budowania odległych planów, uwzględniających świat celów, wartości, własnej motywacji i poszukiwania sensu własnego istnienia.

Osobowość często mylona jest z dwoma pojęciami pokrewnymi - charakterem i temperamentem.

**Charakter** odnosi się jednak do cech nabywanych w trakcie wychowania i wskazuje na pewien stopień konformizmu jednostki wobec obowiązujących standardów społecznych.

**Temperament** natomiast nie odnosi się do oddziaływań socjalizacyjnych, lecz do podstawowej biologicznej predyspozycji jednostki do przejawiania określonych zachowań i specyficznych wzorców reakcji emocjonalnych, zmian nastroju oraz wysokiego bądź niskiego progu wrażliwości.

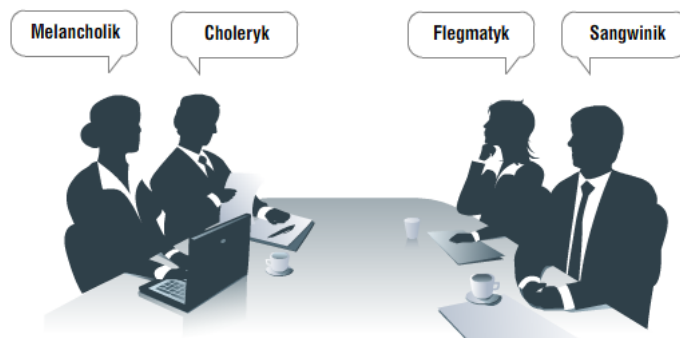
**Zapamiętaj:** Temperament to dynamiczna **strona osobowości**, charakterystyczna dla każdej jednostki i uwarunkowana biologicznie/genetycznie siła oraz szybkość reagowania. Chodzi tu głównie o reakcje emocjonalne, ich trwałość, siłę i częstotliwość, a także ogólną ruchliwość jednostki.

Pierwszą i najpopularniejszą teorię dotyczącą temperamentu opracował **Galen** opierając się na koncepcji Hipokratesa o równowadze czterech płynów ustrojowych: krwi, żółci, czarnej żółci i śluzu (flegmy). **Galen** wyróżnił cztery typy temperamentu:

1. **Choleryczny**
2. **Sangwiniczny**
3. **Melancholiczny**



#### 4. Flegmatyczny (patrz: Rysunek 2.3).



*Rysunek 2.3. Typy temperamentu wg Galena (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)*

- Bardzo wrażliwy i bardzo impulsywny;
- skłonny do zachowań agresywnych;
- często odczuwa niezadowolenie;
- jest niezawodny, nie boi się przeszkód;
- w relacjach z innymi kładzie nacisk na własne „Ja”;
- jego doznania emocjonalne są trwałe, a reakcje behawioralne szybkie, silne, nieregularne.

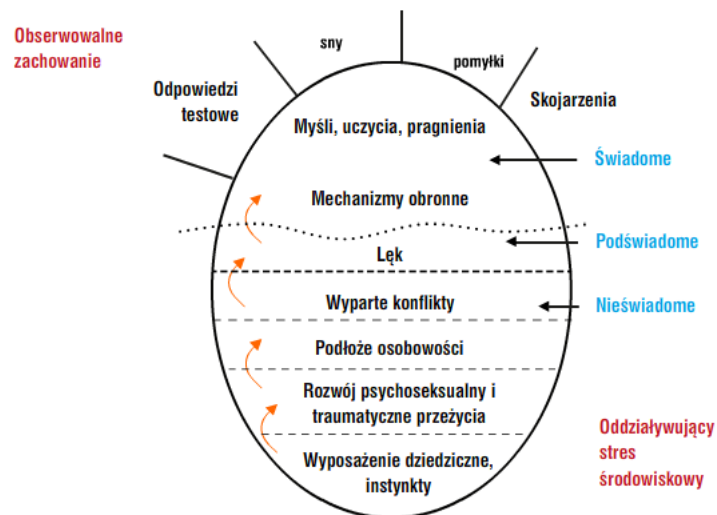
- Niezbyt wrażliwy i bardzo impulsywny;
- jest wesołym i pogodnym oportunistą;
- bardzo otwarty, dosyć subtelny;
- ma niezwykle zmienne zainteresowania - ta niestałość i brak równowagi może być problemem dla otoczenia;
- przejawia nadmierną ekspresję emocjonalną, dlatego inni mogą mniemać o wyjątkowej sile jego uczuć.

- Bardzo wrażliwy i niezbyt impulsywny;
- łatwo popada w negatywizm, czarnowidztwo;
- jest neurotyczny;
- jego zachowania są determinowane przez wysoki poziom odczuwanego lęku;
- ma zaniżoną samoocenę, każda klęska podkopuje jego poczucie własnej wartości;
- nie jest towarzyski, nie potrafi sprawnie nawiązywać relacji z innymi.

- Niezbyt wrażliwy i niezbyt impulsywny;
- zrównoważony i niewzruszony;
- pobudzają go tylko bardzo silne bodźce;
- jego emocje są selektywne i pogłębione, dotyczą niewielu wybranych obiektów;
- raczej bierny;
- bardzo tolerancyjny.

### **Sesja 2.3. Psychoanalityczna koncepcja rozwoju osobowości Freuda**

Najbardziej popularną i najbardziej kontrowersyjną koncepcją osobowości jest koncepcja Freuda. Freud jako pierwszy wskazał na znaczenie nieświadomych procesów w motywowaniu zachowań człowieka. Stworzył podstawy współczesnej psychologii teorii motywacji i osobowości oraz psychoterapii. Teoria Freuda ujmuje osobowość człowieka jako składową trzech struktur: Id, Ego i Superego (patrz: Rysunek 2.4).



Rysunek 2.4. Osobowość i jej części składowe w koncepcji Freuda.  
 Źródło: P.G. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

Każda struktura osobowości realizuje typowe dla siebie funkcje i uczestniczy w tworzeniu zintegrowanego wzorca funkcjonowania człowieka.

**Id** jest najbardziej pierwotną częścią osobowości. W **Id** kształtują się dwa zasadnicze w życiu człowieka instynkty: Eros - instynkt życia (popęd płciowy) i **Tanatos** - instynkt śmierci (popęd agresji i przemocy). Źródłem popędów jest energia psychiczna, a najistotniejszy z nich, **libido**, ma naturę seksualną. Struktura ta kieruje się **zasadą przyjemności**. **Id** kierując się zasadą przyjemności chce mieć zaspokojone potrzeby natychmiast. Jest irracjonalne, impulsywne i odrzuca społeczne ograniczenia.

**Ego** jest pośrednikiem pomiędzy popędami **id** a nakazami **superego** oraz odpowiada za podjęcie racjonalnej, uspołecznionej decyzji. Kieruje się **zasadą rzeczywistości** i obejmuje wyuczone zdolności do świadomej regulacji zachowania. Główną funkcją **Ego** jest utrzymywanie równowagi pomiędzy zakazami i ograniczeniami płynącymi z otaczającej jednostkę świata a irracjonalnymi, nieukierunkowanymi popędami pochodzącymi z **Id**.

J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008

Pomiędzy 4. a 6. rokiem życia dziecka wyłania się trzecia osobowościowa struktura - **Superego**.

**Superego** to uwewnętrznione zasady postępowania oraz sumienie, które

wskazuje czego nie wolno robić, a co należy. Kształtuje się wyniku **internalizacji** wymagań społecznych, głównie rodziców i nauczycieli, norm moralnych i wzorów kulturowych. Ma charakter irracjonalny. Istnieją dwa aspekty Superego: jeden będący internalizacją kar i ostrzeżeń (sumienie) i drugi będący konsekwencją nagród i kreowania pozytywnych modeli funkcjonowania (ideały). Superego kieruje się **zasadą posłuszeństwa**.

Freud uważał, że Id, Ego i Superego pozostają w ciągłym konflikcie, w którym Id usiłuje zaspokoić popędy, Superego zaś ustanawia wysokie, nierealne wymagania moralne. Ego z kolei utrzymuje równowagę pomiędzy dwoma skonfliktowanymi częściami osobowości a zewnętrznymi standardami otaczającej człowieka rzeczywistości społecznej.

Freud kładł nacisk na doświadczenia wczesnego dzieciństwa i w nim upatrywał fundamentów osobowości człowieka dorosłego (w tym również patologii). Wyróżnił on pięć stadiów rozwoju psychoseksualnego człowieka <sup>1</sup>:

1. Stadium oralne
2. Stadium analne
3. Stadium falliczne
4. Stadium latencji
5. Stadium genitalne (patrz: Rysunek 2.5)



*Rysunek 2.5. Stadia rozwoju psychoseksualnego.*

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: W.W. Meissner. *Table: Stages of psychosexual development*, 1991. (Pełna animacja Flash jest dostępna w

materiałach e-learningowych)

J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008

Aktywność skupiona jest wokół czynności związanych z przyjmowaniem pokarmu. Cel psychologiczny to ustalenie relacji ufnej zależności od pielęgnującej i dającej wsparcie osoby.

Główną czynnością w tym okresie jest nabywanie zdolności kontroli nad zwieraczami. Cel psychologiczny to uzyskanie równowagi pomiędzy nadmierną kontrolą a jej brakiem.

Zainteresowania skupiają się na problematyce seksualnej. Cel psychologiczny to ukształtowanie się prawidłowej identyfikacji psychoseksualnej.

Koncentracja na kontaktach z rówieśnikami. Cel psychologiczny to integracja i konsolidacja poczucia tożsamości psychoseksualnej.

Przeżycia koncentrują się na konsekwencjach fizjologicznego dojrzewania narządów płciowych i związanego z nimi systemu hormonalnego.

Cele psychologiczne to:

- reintegracja poprzednich stadiów rozwoju;
- usamodzielnienie się i uwolnienie od zależności rodziców;
- ustanowienie dojrzałych związków heteroseksualnych;
- podjęcie pełnienia funkcji i ról społecznych ludzi dorosłych.

Każde stadium wywołuje problemy, które muszą zostać przezwyciężone, by rozwój człowieka przebiegał prawidłowo. Zaburzenia zachowania są według Freuda przejawem procesów nieświadomych, gdyż zgodnie z zasadą determinizmu psychicznego każde zachowanie człowieka ma swoje wewnętrzne, psychologiczne przyczyny. Doświadczane przez człowieka popędy, które bardzo często nie są akceptowane przez szeroko pojęte społeczeństwo powodują stan nieustannego konfliktu pomiędzy sferą popędową a nakazami zewnętrznymi, a w konsekwencji prowadzą do stanu niepokoju.

**Freud wskazał trzy rodzaje niepokoju:**

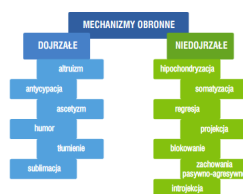
1. **Realistyczny** niepokój wynikający z obiektywnego zagrożenia.
2. **Moralny** niepokój, kiedy towarzyszy nam poczucie winy i wstydu bądź obawiamy się kary.
3. **Neurotyczny** niepokój, który wynika z impulsów płynących z Id i jest związany z impulsami seksualnymi, agresywnymi, sadystycznymi itp.

W efekcie człowiek radzi sobie z niepokojem uruchamiając bardziej lub mniej dojrzałe **mechanizmy obronne**. Mechanizmy obronne są naturalnym instrumentem obrony ego przed niepokojem. Najczęściej przyjmują charakter nieświadomego blokowania impulsów lub zniekształcania ich do bardziej akceptowanej formy.

Wszystkie mechanizmy obronne mają dwie cechy wspólne <sup>1</sup>:

- negują rzeczywistość, fałszują ją lub zniekształcają;
- działają bez udziału świadomości, tak, że dana osoba nie zdaje sobie sprawy z tego, co się dzieje.

Według teorii freudowskiej wszyscy doznajemy pewnych popędów, które nie są akceptowane w naszym społeczeństwie, a zatem wszyscy posługujemy się w pewnym stopniu mechanizmami obronnymi <sup>2</sup>. Psychoanalitycy wymieniają wiele mechanizmów obronnych (patrz: Rysunek 2.6).



Rysunek 2.6. Wybrane mechanizmy obronne osobowości.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: A.S. Reber, *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2000. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

C.S. Hall, G. Lindzey, *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001

P.G. Zimbardo, F.L. Ruch, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994

Szczególnym mechanizmem obronnym jest **introjekcja**, która polega na tym, że jednostka kieruje na siebie uczucia, które pierwotnie były przeznaczone dla innych osób. Introjekcja działa przede wszystkim jako mechanizm obronny uniemożliwiający uświadomienie sobie wrogich uczuć wobec osób, które się albo kocha, albo budzą lęk <sup>1</sup>. Skierowanie na siebie uczuć wrogości przejawia się poprzez deprecjonowanie siebie, odmawianie sobie wartości, działania autoagresywne. Introjekcja bywa źródłem stanów depresyjnych i samobójczych.

Szczególnym rodzajem introjekcji jest **mechanizm identyfikacji z agresorem**. Polega na akceptacji agresora, zawężeniu pola świadomości do jego pozytywnych zachowań, niedostrzeganiu go ogólnie jako człowieka niebezpiecznego, zagrażającego życiu <sup>2</sup>. Bardzo dramatycznym opisywanym w literaturze psychologicznej przykładem identyfikacji z agresorem jest **Syndrom Sztokholmski**.

1. K. Kmieciak-Baran (red.), *Zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo Verlag Daschofer Sp. z o.o., Warszawa 2006

2. K. Kmieciak-Baran (red.), *Zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo Verlag Daschofer Sp. z o.o., Warszawa 2006

Pojęcie **Syndromu Sztokholmskiego** związane jest z wydarzeniem, które miało miejsce 23 sierpnia 1973 roku - trzy kobiety i jeden mężczyzna w wyniku napadu zostali zakładnikami w jednym z największych banków Sztokholmu. Zakładnicy przez sześć dni byli przetrzymywani przez dwóch recydywistów, którzy naprzemiennie grozili im śmiercią i okazywali sympatię i życzliwość. Ku zaskoczeniu opinii publicznej, wszyscy z porwanych byli stanowczo przeciwni wysiłkom rządu, by ich uratować, za to chętnie stawali w obronie porywaczy. Sympatia wobec porywaczy utrzymywała się jeszcze wiele miesięcy po oswobodzeniu przez służby policyjne.

#### **Warunki sprzyjające powstaniu Syndromu Sztokholmskiego <sup>1</sup>:**

1. Zagrożenie życia ze strony oprawcy.
2. Uzyskiwanie przez „ofiara” niewielkich, pozytywnych „**głasek**” w kontekście ciągłego terroru psychicznego i przemocy fizycznej.
3. Izolacja od możliwości innych niż dozwolone przez oprawcę.
4. Odczucie niemożliwości ucieczki.

#### **Zapamiętaj:**

Syndrom Sztokholmski charakteryzuje się zaburzeniami myślenia, polegającymi na wytworzeniu się pozytywnej relacji pomiędzy ofiarą a jej oprawcą.

1. K. Kmieciak-Baran (red.), *Zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo Verlag Daschofer Sp. z o.o., Warszawa 2006

## **Sesja 2.4. Główne typologie osobowości**

W praktyce psychologicznej jedną z najbardziej popularnych teorii osobowości jest **koncepcja Eysencka**, która opisuje osobowość człowieka na wymiarach:

1. Neurotyczność vs zrównoważenie emocjonalne.
2. Ekstrawersja vs introwersja.

### 3. Psychotyzm vs uspołecznienie.

**Neurotyczność** - labilność emocjonalna związana zwykle z zaburzeniami w sferze motywacyjnej. Łączy się z dużymi napięciami emocjonalnymi, które w zachowaniu mogą objawiać się np. zmiennością nastrojów, nadwrażliwością, skłonnością do popadania w depresję, obniżonym poczuciem własnej wartości.

**Ekstrawersja** - skłonność do kierowania uwagi na świat zewnętrzny, duża aktywność skierowana na zewnątrz, łatwość wyrażania swoich myśli lub uczuć oraz brak zahamowań w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi.

**Psychotyzm** - cecha ta pozwala na ocenę stopnia uspołecznienia, a w tym stosunku do obowiązujących norm, przepisów prawa i ludzi. Niskie i bardzo niskie wyniki wskazują na bardzo dobry stopień uspołecznienia, silną internalizację pełnego procesu socjalizacji.

Na przeciwległym biegunie znajduje się introwersja, którą cechuje - brak zainteresowania światem zewnętrznym i praktyczną działalnością, skupianie się na własnych przeżyciach wewnętrznych, powściągliwość w wyrażaniu uczuć i niechęć do nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi.

Osobowość według Eysencka to względnie trwała organizacja charakteru, temperamentu, intelektu i właściwości fizycznych, które determinują specyficzne sposoby przystosowania się do otoczenia <sup>1</sup>. Wyróżnione przez Eysencka wymiary osobowości związane są z względnie stałymi właściwościami (cechami), które pozwalają wyjaśniać i analizować zachowania ludzi z różnymi charakterystykami osobowościowymi (patrz: Rysunek 2.7).



Rysunek 2.7. Wymiary osobowości wg Eysencka,

Źródło: J. Strelau, D. Doliński (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

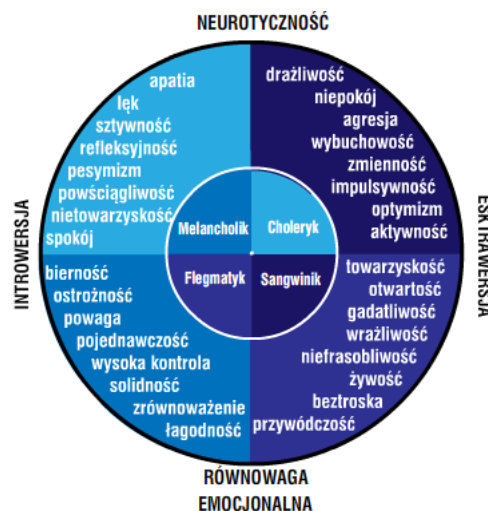
Według Eysencka niektóre deficyty osobowości i negatywne cechy osobowościowe w sytuacjach trudnych (np. stresujących) mogą prowadzić do



zachowań patologicznych. Takimi negatywnymi właściwościami są neurotyzm i psychotyzm oraz skrajne nasilenie ekstrawersji i introwersji, które mogą prowadzić do zaburzeń nerwicowych.

1. K. Kmieciak-Baran (red.), *Zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo Verlag Daschofer Sp. z o.o., Warszawa 2006

Osoby w **normie psychicznej** charakteryzują się przeciętnymi wynikami w skali neurotyczności i średnimi lub nieco wyższymi w skali ekstrawersji (patrz: Rysunek 2.8).



Rysunek 2.8. Teoria osobowości według Eysencka.

Źródło: K. Kmieciak-Baran (red.), *Zaburzenia zachowania dzieci i młodzieży szkolnej*, Wydawnictwo Verlag Daschofer Sp. z o.o., Warszawa 2006. **(Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)**

**Ekstrawertycy** mają niskie lub przeciętne wyniki w skali neurotyczności i wysokie wyniki w skali ekstrawersji.

**Introwertycy** mają niskie lub przeciętne wyniki w skali neurotyczności i niskie w skali ekstrawersji.

**Neurotycy** mają wysokie wyniki w skali neurotyczności i przeciętne lub nieco wyższe w skali ekstrawersji.

**Psychopaci** uzyskują wysokie wyniki w skali neurotyczności i wysokie w skali ekstrawersji.

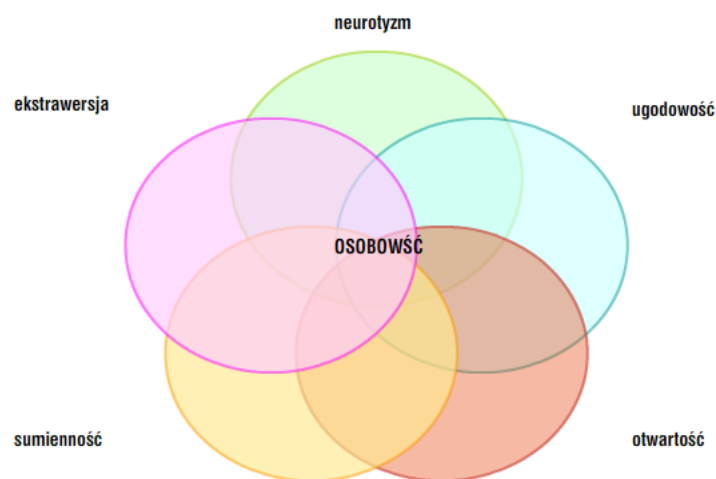
**Psychastenicy** (dystymicy) mają wysokie wyniki w skali neurotyczności i niskie w skali ekstrawersji.

Najlepiej przystosowani uzyskują niskie wyniki w skali neurotyczności, średnie lub nieco wyższe w skali ekstrawersji.

Wielka Piątka jest jedną z najbardziej współczesnych i popularnych koncepcji opisujących osobowość. Model IPK, stworzony na podstawie pięcioczynnikowego

modelu osobowości, tzw. Wielkiej Piątki P. Costy i J. McCrae, zakłada istnienie pięciu głównych czynników osobowościowych<sup>1</sup>:

- 1. Neurotyzm** - określa zrównoważenie emocjonalne lub jego brak, podatność na stres psychologiczny i doświadczanie negatywnych emocji tj. gniew, poczucie winy, strach.
- 2. Ekstrawersja** - za pomocą tej skali mierzy się poziom aktywności jednostki, liczbę i intensywność jej relacji z innymi, skłonność do zabawy i odczuwanie pozytywnych emocji.
- 3. Otwartość** - określa to, w jakim stopniu jednostka jest skłonna do poszukiwania nowych doświadczeń, czy jest otwarta na to, co nieznane.
- 4. Ugodowość** - skala ta opisuje jakość relacji z ludźmi - czy jednostkę cechuje pozytywne czy negatywne nastawienie do innych, czy w zachowaniu, uczuciach i myśleniu przejawia względem nich wrogość czy altruizm.
- 5. Sumienność** - określa stopień zorganizowania, wytrwałość w dążeniu do celu, motywację do pracy (patrz: Rysunek 2.9).



*Rysunek 2.9. Pięć czynników osobowości wg koncepcji Costy i McCrae (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)*

1. B. Zawadzki, J. Strelau, P. Szczepanik, M. Śliwińska, *Inwentarz Osobowości NEO-FFI Costy i McCrae, Pracownia Testów Psychologicznych PTP, Warszawa 1998*

**Koncepcja Wielkiej Piątki** wskazuje podstawowe typy osobowości człowieka poprzez opisywanie ich w kategoriach cech. Cecha w tym rozumieniu traktowana jest jako względnie stała, charakterystyczna dla danej jednostki, zgeneralizowana tendencja do określonych zachowań przejawiających się w różnych sytuacjach<sup>1</sup>.

Pierwsza z cech to **ekstrawersja**, która odnosi się do społecznego aspektu naszej osobowości i mówi o preferencjach w zakresie przebywania z ludźmi bądź w samotności<sup>2</sup>.

Osoby ekstrawertywne są przyjacielskie, rozmowne, skłonne do zabawy i poszukiwania stymulacji oraz wykazują optymizm życiowy i pogodny nastrój, wykazują tendencję do dominowania w kontaktach społecznych.

Osoby **introwertywne** wykazują rezerwę w kontaktach społecznych, brak optymizmu, który nie musi oznaczać pesymizmu czy braku szczęścia. Ponadto preferują przebywanie w samotności, są nieśmiałe, co nie oznacza lęku społecznego.

1. M. Kossowska, S. Jarmuż, T. Witkowski, *Psychologia dla trenerów*, Wydawnictwo Wolters Kluwer, Kraków 2008

2. M. Kossowska, S. Jarmuż, T. Witkowski, *Psychologia dla trenerów*, Wydawnictwo Wolters Kluwer, Kraków 2008

Druga cecha osobowości w ramach Wielkiej Piątki to neurotyzm, zwany niekiedy niestabilnością emocjonalną. **Neurotyzm** odnosi się szczególnie do funkcjonowania człowieka w sferze emocjonalnej<sup>1</sup>.

Osoby z **wysoką neurotycznością** są skłonne do irracjonalnych pomysłów, są stosunkowo mało zdolne do kontrolowania swoich popędów oraz zmagania się ze stresem. Mają tendencję do silnego reagowania emocjonalnego nawet w sytuacjach niezbyt skłaniających do takich reakcji. Często wybuchają płaczem lub złością. Nie potrafią przyjmować informacji zwrotnej na swój temat, którą odbierają w zgeneralizowany sposób, traktując ją jak zanegowanie własnej osoby.

Osoby z **niską neurotycznością** są emocjonalnie stabilne, spokojne, zrelaksowane i zdolne do zmagania się ze stresem, bez doświadczania obaw, napięć i rozdrażnienia. Znacznie skuteczniej kontrolują własne emocje.

*Ciekawostka: Neurotyzm jest jedyną cechą osobowości różnicującą płeć. Kobiety są mniej stabilne emocjonalnie niż mężczyźni.*

1. M. Kossowska, S. Jarmuż, T. Witkowski, *Psychologia dla trenerów*, Wydawnictwo Wolters Kluwer, Kraków 2008

Kolejna cecha osobowości w modelu Wielkiej Piątki to **ugodowość**, która, podobnie jak ekstrawersja, odnosi się do społecznego funkcjonowania człowieka, jednak chodzi w niej o stosunek do innych ludzi, a nie preferencje w zakresie liczby kontaktów<sup>1</sup>.

Osoby o **dużej ugodowości** są sympatyczne wobec innych i skłonne do udzielania im pomocy oraz sądzą, że inni ludzie mają identyczne postawy, jak one. Mogą być scharakteryzowane jako prostolinijne, prostoduszne, szczerze,

altruistyczne, potulne i łagodne oraz skromne i uczuciowe w stosunku do ludzi. Wysoki poziom ugodowości często jest związany z tendencją do pomagania.

Osoby **mało ugodowe** są egocentryczne, sceptyczne w opiniach na temat intencji innych ludzi oraz przejawiają raczej nastawienie rywalizacyjne niż kooperatywne, są agresywne i oschłe w kontaktach z innymi ludźmi. Mają nieprzyjemny, a w skrajnych przypadkach wrogi stosunek do ludzi.

1. M. Kossowska, S. Jarmuż, T. Witkowski, *Psychologia dla trenerów*, Wydawnictwo Wolters Kluwer, Kraków 2008

Czwartą cechą Wielkiej Piątki to **sumienność**, która odnosi się do sfery zadaniowej i motywacyjnej. Spośród wszystkich cech osobowości jedynie sumienność przewiduje sukcesy zawodowe, niezależnie od rodzaju pracy <sup>1</sup>.

Osoby o **dużej sumienności** wykazują silną wolę, są zmotywowane do działania oraz wytrwałe w realizowaniu swoich celów. Są postrzegane jako skrupulatne, punktualne i rzetelne w pracy. Mogą także przejawiać perfekcjonizm i pracoholizm, a także skłonność do utrzymywania porządku.

Osoby o **małej sumienności** odznaczają się mniejszym nasileniem cech poprzednio wymienionych. Wykazują raczej małą skrupulatność w wypełnianiu obowiązków i małą motywację osiągnięć społecznych, hedonistyczne nastawienie do życia, brak jasno sprecyzowanych celów życiowych i rozleniwienie oraz impulsywność przy podejmowaniu decyzji i spontaniczność w działaniu.

1. M. Kossowska, S. Jarmuż, T. Witkowski, *Psychologia dla trenerów*, Wydawnictwo Wolters Kluwer, Kraków 2008

Ostatnią cechą jest **otwartość na doświadczenia**, przez niektórych przedstawicieli Wielkiej Piątki zwana też intelektem lub kulturą. Otwartość na doświadczenia dotyczy funkcjonowania poznawczego człowieka, nie w rozumieniu poziomu rozwoju funkcji intelektualnych, a raczej w stosunku do nowych idei, doświadczeń, rozwiązań <sup>1</sup>.

Osoby o **dużej otwartości** są ciekawe zjawisk zarówno świata zewnętrznego, jak i wewnętrznego oraz mają życie bogatsze pod względem liczby doświadczeń i przeżyć. Są kreatywne, mają żywą i twórczą wyobraźnię, wykazują intelektualną ciekawość i dużą wrażliwość estetyczną. Są także niekonwencjonalne, skłonne do kwestionowania autorytetów, niezależne w sądach.

Osoby o **małej otwartości** są natomiast konwencjonalne w zachowaniu i konserwatywne w poglądach. Cenią sobie tradycyjne wartości, mają pragmatyczne zainteresowania i preferują uznane społecznie sposoby działania.

1. M. Kossowska, S. Jarmuż, T. Witkowski, *Psychologia dla trenerów*, Wydawnictwo Wolters Kluwer, Kraków 2008

Popularny, głównie w USA, ale też i w Polsce jest wskaźnik typów **Myersa-Briggsa** (MBTI). Testom na typ osobowości poddaje się nie tylko kandydatów na pracowników w różnych specjalnościach, ale także poddają się im ludzie z własnej woli, dla celów prywatnych, jak zaspokojenie własnej ciekawości.

Istotą MBTI jest **podzielenie osobowości** na osiem grup w czterech parach stanowiących ich przeciwności:

- ekstrawersja lub introwersja (E lub I);
- zmysłowość lub intuicyjność (S lub N);
- myślenie lub odczuwanie (T lub F);
- spostrzeganie lub osądzanie (P lub J).

Typologia MBTI pomaga zrozumieć, jak postępują poszczególne typy osób w trakcie procesu samorealizacji. Pozwala wyczuć, co jest dla nich pierwszoplanowe i istotne, w jaki sposób podejmują decyzje i jaki mają stosunek do swego środowiska społecznego, a przede wszystkim do otaczających ich ludzi.

Kombinacja tych typów, ustalona w drodze badań testowych, daje 16 typów: np. ESTJ to organizatorzy, czyli osobnicy praktyczni, realistyczni, trzeźwo myślący, mający talent do interesów lub uzdolnienia techniczne.

Wart uwagi jest model sześciu typów osobowości stworzony przez Hollanda:

**1. Typ badawczy** dąży do zrozumienia otaczającego świata poszukując prawideł nim rządzących. Ma zdolności matematyczne i naukowe. Lubi badać zjawiska fizyczne, biologiczne, kulturowe. Nauka stanowi dla niego szczególną wartość.

**2. Typ artystyczny** preferuje zachowania kreatywne i umożliwiające wyrażanie samego siebie. Cechuje go szczególna wyobraźnia. Ma zdolności artystyczne, tj. pisanie, malowanie, szkicowanie, aktorstwo, taniec, muzyka. W celu wytwarzania dzieł sztuki posługuje się materiałem fizycznym, słownym i ludzkim. Estetyka jest dla niego wartością samą w sobie.

**3. Typ społeczny** pragnie nade wszystko pomagać ludziom. Chce informować, szkolić, leczyć innych, opiekować się ludźmi, wspierać ich. Takie osoby charakteryzują zdolności interpersonalne, pedagogiczne i postawa prospołeczna. Etyka i moralność stanowią dla nich wielką wartość.

**4. Typ przedsiębiorczy** lubi pracę z ludźmi, ale ukierunkowaną niejednokrotnie na korzyści materialne. Nastawiony na osiąganie korzyści ekonomicznych, ale także przewodzenie, wpływanie na innych. Charakteryzują go kompetencje przywódcze; sprawdza się w kierowaniu zespołami. Zna się na organizacji i zarządzaniu. Pełen ambicji, dominujący, dopuszczający manipulowanie innymi, jeżeli miałyby to zaważyć na osiągnięciu celów.

**5. Typ konwencjonalny** preferuje pracę z danymi, ich porządkowaniem i strukturą. Jego kompetencje można określić jako „biurowe”. Jest dobrze zorganizowany, wyróżniają go zdolności urzędnicze, arytmetyczne. Jest rozważny, konwencjonalny w swoich działaniach. Wszelka ekstrawagancja jest mu obca.

**6. Typ realistyczny** reprezentowany jest przez osoby, które lubią pracować z narzędziami, maszynami lub roślinami, zwierzętami. Posiada kompetencje manualne, mechaniczne, rolnicze, techniczne. Charakteryzuje go sprawność fizyczna. Wartość stanowi dla niego status, pozycja społeczna.

Celem modułu 2 było dostarczenie wiedzy na temat podstawowych koncepcji psychologicznych człowieka oraz mechanizmów odpowiedzialnych za proces kształtowania i rozwoju osobowości człowieka. Uczestnicy szkoleń zostali zapoznani z podstawowymi koncepcjami psychologicznymi człowieka oraz podstawowymi właściwościami osobowości. Poznali podstawowe definicje osobowości oraz główną i najistotniejszą koncepcję rozwoju osobowości człowieka - psychoanalityczną koncepcję Freuda.

Zrozumienie mechanizmów działania struktur osobowościowych pozwala lepiej rozumieć, wyjaśniać i przewidywać zachowania ludzi. Wiedza na ten temat może zostać wykorzystana wszędzie tam, gdzie konieczność współpracy i współdziałania z ludźmi jest niezbędna i kluczowa - czyli zarówno w sferze życia rodzinnego, jak i w obszarze funkcjonowania społecznego oraz zawodowego.

## Zaburzenia osobowości

Celem modułu 3 jest zapoznanie Uczestników szkoleń z podstawowymi typami dysfunkcji w rozwoju osobowości oraz mechanizmami funkcjonowania podstawowych zaburzeń osobowości.

Po zapoznaniu się z materiałem zawartym w module 3 Uczestnik szkoleń będzie:

- umiał wskazać podstawowe różnice pomiędzy dysfunkcyjnym typem osobowości człowieka a zaburzeniem osobowości;
- rozumiał specyfikę zachowań i sposobów reagowania poszczególnych typów osobowości;
- potrafił rozpoznawać i wskazać podstawowe objawy poszczególnych zaburzeń osobowości.

Wiedza psychologiczna na temat dysfunkcji i patologii rozwoju osobowości pozwala lepiej rozumieć mechanizmy zachowań ludzi oraz przewidywać (prognozować) możliwy kierunek rozwoju zachowań ludzkich. Dzięki umiejętności jej zastosowania można poprawić jakość i efektywność stosunków interpersonalnych z innymi ludźmi.

### Sesja 3.1. Wprowadzenie w tematykę zaburzeń osobowości

**Typ osobowości** stanowi kompilację indywidualnych cech, odczuć, myśli, postaw, typowych zachowań oraz mechanizmów radzenia sobie z problemami <sup>1</sup>. Typ osobowości determinuje wzory funkcjonowania intrapsychicznego i interpersonalnego. Typ osobowości dostatecznie elastyczny pozwala człowiekowi radzić sobie skutecznie w życiu oraz przystosowywać się aktywnie do zmian i wymagań zewnętrznego otoczenia.

**Zaburzenie osobowości** to długotrwałe wzory sztywnego i nieprzystosowawczego zachowania, które kształtuje się już w okresie dojrzewania. Nielezione potrafią się utrzymywać przez całe okres życia. Jednak zazwyczaj w wieku średnim i w okresie starości tracą swoją intensywność <sup>2</sup>.

Zdrowa i normalna osobowość wykazuje się zdolnością elastycznego radzenia sobie z trudnościami i ograniczeniami otaczającej rzeczywistości. I odwrotnie, kiedy reakcje jednostki na zwykłe codzienne obowiązki i okoliczności okazują się sztywne i nieefektywne oraz prowadzą do wzmożonego poczucia dyskomfortu, to mamy do czynienia z osobowością patologiczną bądź nieprzystosowawczą <sup>3</sup>.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

3. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

Różnica między funkcją a dysfunkcją - między typem a zaburzeniem osobowości - jest zazwyczaj tylko różnicą natężenia<sup>1</sup>.

Typ i rodzaj zaburzenia osobowości to zazwyczaj rozwinięty w sposób nadmierny i patologiczny pierwotny, wyjściowy wzór (typ) osobowości (patrz: Tabela 3.1).

*Tabela 3.1. Kontinuum osobowości - od normy do patologii*

Źródło: J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

TYP OSOBOWOŚCI	Kontinuum osobowości	ZABURZENIE OSOBOWOŚCI
Sumienny	→	Kompulsywne
Pewny siebie	→	Narcystyczne
Dramatyczny	→	Histrioniczne
Czujny	→	Paranoidalne
Zmienny	→	Borderline
Oddany	→	Zależne
Samotniczy	→	Schizoidalne
Wygodny	→	Negatywistyczne
Wrażliwy	→	Unikające
Nie-zwyczajny	→	Schizotypowe
Awanturniczy	→	Antyspoleczne
Ofiarny	→	Autodestrukcyjne
Władczy	→	Sadystyczne
Poważny	→	Depresyjne

### Zapamiętaj:

Natężenie, a nie jakość danego aspektu osobowości staje się przyczyną poważnych zaburzeń osobowości, w konsekwencji życiowych problemów.

Większość koncepcji definiuje osobowość jako mniej lub bardziej trwałą strukturę: predyspozycji (cech), wymiarów, poziomu inteligencji i zdolności poznawczych, które decydują o poziomie przystosowania się człowieka do środowiska<sup>1</sup>.

W konsekwencji **zaburzenie osobowości** pojawia wtedy, wzory zachowań emocjonalnych i poznawczych usztywniają się i przestają być adekwatne do zmieniających się sytuacji<sup>2</sup>. Zaburzenia osobowości nie są zaliczane do chorób psychicznych.

Zaburzenie osobowości według **DSM-IV**<sup>3</sup>: to trwały wzór doświadczenia



wewnętrznego oraz zachowania znacznie odbiegającego od norm kulturowych. Wzór ten manifestuje się w co najmniej dwóch z podanych dziedzin funkcjonowania człowieka:

- w dziedzinie postrzegania (w sposobach widzenia i interpretowania własnego Ja, innych ludzi oraz zdarzeń);
- w dziedzinie emocji (w zasięgu, intensywności, stałości i adekwatności reakcji emocjonalnych);
- w dziedzinie interakcji z innymi ludźmi;
- w dziedzinie kontroli impulsów.

1. A. Jakubik, *Zaburzenia osobowości*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003

2. A. Jakubik, *Zaburzenia osobowości*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2003

3. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

Podręcznik diagnostyczny i statystyczny. DSM jest diagnostycznym przewodnikiem Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego w zakresie zaburzeń i chorób psychicznych. Aktualną wersję stanowi DSM-IV z 1994.

Osobowość uznajemy za zaburzoną wtedy, kiedy zaburzony (odbiegający od norm kulturowych) wzorzec zachowań cechuje się <sup>1</sup>:

1. Brakiem elastyczności i dominuje w większości kontekstów osobistych i społecznych.
2. W wielu sferach życia prowadzi do dysfunkcji (towarzyskiej, zawodowej, osobistej itp.), która wymaga interwencji psychiatry.
3. Jest stabilny i długotrwały, jego początki sięgają co najmniej okresu dojrzewania albo wczesnej dorosłości.
4. Nie daje się wyjaśnić jako manifestacja lub konsekwencja innego zaburzenia umysłowego.
5. Nie jest bezpośrednim rezultatem zażycia substancji chemicznej (np. narkotyku czy leku) ani stanu zdrowia (np. urazu głowy).

DSM-IV zgodnie z podziałem medycznym odróżnia stany normalne od nienormalnych i definiuje ściśle określone kategorie zaburzeń umysłowych. Zaburzenia osobowości wyodrębnione w DSM-IV odpowiadają współczesnemu stanowi wiedzy na temat dysfunkcji osobowości <sup>2</sup>.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

### Sesja 3.2. Typy osobowości a dysfunkcyjne wzorce zachowania

Wyróżnia się czternaście typów osobowości, które różnią się między sobą m.in. tym, które sfery życia są dla poszczególnych typów kluczowe <sup>1</sup>(patrz: Tabela 3.2).

*Tabela 3.2. Sfery kluczowe dla poszczególnych typów osobowości.*

Źródło: J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

TYPY OSOBOWOŚCI	SFERY					
	PRACA	JĄ	EMOCJE	ZWIĄZKI	SAMOKONTROLA	PRZECZYNIŚCIE
SUMIENNY						
PEWNY SIEBIE						
DRAMATYCZNY						
CZUJNY						
ZMIENNY						
ODDANY						
SAMOTNICZY						
WYGODNY						
WRAŻLIWY						
NIEZWYCAJNY						
AWANTURNICZY						
OFIARNY						
WŁADCZY						
POWAŻNY						

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

Ludzie z **Awanturniczym typem osobowości** mają odwagę podjąć wyzwania, na które inni nigdy by się nie zdecydowali. Nie ograniczają ich lęki i troski, lubią ryzykować, podważać wszelkie ograniczenia i łamać postawione bariery<sup>1</sup>.

Najważniejsze cechy **Awanturniczego typu osobowości** to <sup>2</sup>:

- życie według własnych zasad i wartości (nonkonformizm);
- podejmowanie ryzykownych, odważnych, często niebezpiecznych działań;
- niewielka troska o innych;
- umiejętność wywierania wpływu i wrażenia na innych;
- bycie w ciągłym ruchu, niemożność usiedzenia w jednym miejscu;

- duża mobilność zawodowa;
- bystrość i pomysłowość, które w okresie dzieciństwa i dorastania sprzyjały podejmowaniu chuligańskich wyczynów;
- wytrzymałość fizyczna, hardość;
- życie „tu i teraz” bez nadmiernej troski o przyszłość, ani rozpamiętywania przeszłości.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

*Ludziom o **Czujnym typie osobowości** nic nie umknie. Tropią różne nieadekwatności, błędy, zagrożenia, zwłaszcza w kontakcie z innymi ludźmi. Wyczuwają każdą dwuznaczność, unik, manipulację. Osoby te przyjmują rolę krytyka. Zawsze są gotowe do walki z wszelkimi wypaczeniami - zwłaszcza z nadużyciem władzy<sup>1</sup>.*

Najważniejsze cechy **Czujnego typu osobowości** to <sup>2</sup>:

- bardzo duża niezależność i autonomia, samodzielne podejmowanie decyzji, umiejętność troszczenia się o siebie;
- zarówno w związkach intymnych jak i czysto zawodowych zachowują dużą rezerwę i ostrożność, zanim komuś zaufają;
- mają duże umiejętności w zakresie odczytywania komunikatów werbalnych i niewerbalnych, są świetnymi słuchaczami i obserwatorami;
- wszelką krytykę pod swoim adresem traktują bardzo poważnie;
- bardzo zależy im na lojalności ze strony innych i dlatego starają się ją pozyskać.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

*Ludzie o **Dramatycznym typie osobowości** mają dar przeżywania emocji, dzięki któremu ubarwiają wszystko wokół siebie. Ich dowcip i czar czyni życie codzienne*

*ciekawym i ekscytującym. Życie dla takich osób jest sceną - ciągle coś się dzieje, towarzyszy temu dużo niepokoju, intensywności emocjonalnej. Osoby te mają tendencję do koloryzowania rzeczywistości<sup>1</sup>.*

Osoby o **Dramatycznym typie osobowości** odznaczają się następującymi cechami <sup>2</sup>:

- żyją dzięki temu, że czują - emocje są sensem ich życia, dlatego często je uzewnętrzniają;
- potrafią szybko zmieniać nastroj: ze smutku przechodzą do radości i na odwrót;
- cechuje je fantazja i wyobraźnia oraz umiejętność barwnego opowiadania;
- zależy im na przyciąganiu uwagi innych, lubią być w centrum zainteresowania;
- przywiązują dużą wagę do stroju, stylu, trendów;
- lubią flirtować i uwodzić;
- są ufne i z dużą łatwością przychodzi im wchodzenie w nowy związek;
- łatwo ulegają wpływom.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

*Ludzie **Nie-zwyczajni** są inni niż większość. To marzyciele, wizjonerzy, mistycy, poszukiwacze przeżyć duchowych. Kroczą w rytmie odmiennym od konwencyjnych zwyczajów większości. Są prawdziwymi oryginałami i wyrastają ponad przeciętność: czasem jako ekscentrycy, czasem jako geniusze<sup>1</sup>.*

Osoby o Nie-zwyczajnym typie osobowości charakteryzuje <sup>2</sup>:

- barwne życie wewnętrzne, posiadanie oryginalnych przekonań i światopoglądu, bez względu na opinię otoczenia;
- niezależność, słaba potrzeba kontaktów i bliższych związków z ludźmi;
- nie zwracanie dużej uwagi na ogólnie przyjęte zwyczaje czy konwenanse, ekscentryczność;
- zainteresowanie tym, co nieznanne i metafizyczne: zjawiska nadprzyrodzone,

paranormalne, nie dające się naukowo wyjaśnić;

- wrażliwość na to, jak są odbierani przez otoczenie.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

Osoby **Oddane** charakteryzują się troską o innych i to nadaje sens ich życiu. Są zawsze oddanymi „członkami drużyny”. Utożsamiają swe potrzeby z potrzebami grupy. Są szczęśliwi, jeśli inni są szczęśliwi. Pozbawione oparcia u innych osób czują się niepewnie <sup>1</sup>.

Do najbardziej charakterystycznych cech **Oddanego typu osobowości** można zaliczyć <sup>2</sup>:

- duże zaangażowanie w bliskie związki, traktowanie ich jako najwyższej wartości w życiu i zabieganie o ich trwałość;
- umiejętność współpracy, działań zespołowych;
- szanowanie opinii innych i częste korzystanie z rad zaufanych osób;
- przywiązywanie dużej wagi do utrzymywania harmonijnych stosunków z innymi;
- uprzejmość, takt, zgodność, spolegliwość;
- znajdowanie radości w sprawianiu innym przyjemności;
- przywiązanie do osób i instytucji (członkostwo w klubach, związkach itp.).

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

Osoby o **Ofiarnym typie osobowości** uważają, że ich potrzeby mogą poczekać, aż wszyscy inni zostaną zaspokojeni. Składają siebie w ofierze i często czują się jak ofiary. Są bardzo wytrzymałe <sup>1</sup>.

Do głównych cech Ofiarnego typu osobowości zaliczane są <sup>2</sup>:

- ogromna otwartość na pomoc drugiemu człowiekowi;

- potrzeba bycia użytecznym;
- wspaniałomyślność i uczciwość;
- rezygnacja z rozmaitych przywilejów na rzecz innych;
- bycie godnym zaufania;
- poświęcanie własnego czasu i energii dla innych, bez oczekiwania zadośćuczynienia;
- pokora i umiejętność wybaczenia;
- wytrzymałość i cierpliwość, odporność na wszelkie niewygody;
- „wielkie serce” - umiejętność „dawania”, przy jednoczesnym braku umiejętności „brania”;
- naiwność i nie podejrzewanie innych o nieczyste zamiary;
- nieumiejętność odmawiania, kłopoty z przyjmowaniem postawy asertywnej.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

*Osoba o **Pewnym siebie typie osobowości** przejawia znaczącą wielkościowość w fantazji lub w rzeczywistym zachowaniu. Nastawiona jest na cel i zdąża do niego korzystając z innych osób, jednocześnie jest bardzo wrażliwa na ocenę innych*<sup>1</sup>.

**Typ Pewny siebie osobowości** posiada osoba<sup>2</sup>:

- mająca poczucie wyższości i niezachwianą wiarę w swoje zdolności i umiejętności;
- uważająca się za kogoś jedyne w swoim rodzaju, zasługującego w związku z tym na szczególne przywileje;
- ambitna, nastawiona na sukces i realizację zawodowych planów;
- lubiąca konfrontacje i rywalizację;

- skupiona na sobie, świadoma własnych celów i dążeń;
- marząca i fantazjująca o niezwykłych dokonaniach, bohaterskich czynach;
- chętnie przyjmująca komplementy i wyrazy uznania, ale niezbyt dobrze radząca sobie z krytyką.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

*Ludzie o **typie Poważnym osobowości** nie mają złudzeń, myślą bardzo realistycznie, sprawy widzą takimi, jakimi są. Są bardzo wytrzymali, przyziemni, praktyczni. Ich siła pomaga innym przetrwać ciężkie chwile. Potrafią daleko zejść małymi krokami*<sup>1</sup>.

Najważniejsze cechy **Poważnego typu osobowości** to <sup>2</sup>:

- trzeźwy umysł, umiejętność spojrzenia na problem z dystansu, niewielka ekspresja uczuciowa;
- umiejętność adekwatnej oceny własnych zdolności i ograniczeń, bez pychy czy zarozumiałości;
- wysoka odpowiedzialność, uczciwość w przyznawaniu się do błędów;
- myślenie analityczne, rozważanie wielu możliwości, analizowanie rozwiązań i poszukiwanie sposobu na podjęcie jak najlepszej decyzji;
- surowy krytycyzm zarówno względem siebie, jak i innych;
- bycie przygotowanym na każdą ewentualność, umiejętność przewidywania.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

***Typ Samotniczy** nie potrzebuje nikogo oprócz samego siebie. Nie przejawia emocji i zaangażowania, nie porusza go ekscytacja innych. Idzie swoją drogą. Ma niezwykłą jasność widzenia, widzi takie strony ludzkiej egzystencji, które innym umykają*<sup>1</sup>.

Wśród najważniejszych cech **Samotniczego typu osobowości** znajdują się takie jak <sup>2</sup>:

- chęć bycia na uboczu, przebywania w samotności, niewielkie zainteresowanie kontaktami towarzyskimi;
- niezależność i samowystarczalność, podejmowanie indywidualnych form aktywności;
- zrównoważenie, spokój, opanowanie i niewielka ekspresja emocjonalna;
- umiejętność właściwej oceny sytuacji, bez zbędnych emocji;
- duża samodzielność, umiejętność radzenia sobie w trudnych sytuacjach bez pomocy innych;
- realizm w ocenie siebie i innych;
- duża powściągliwość.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

*Osoby o **Sumiennym typie osobowości** nie spoczną, dopóki wszystko nie będzie jak należy. Są lojalne wobec spraw, w które się angażują. Potrafią ciężko pracować, są rzetelne i konwencjonalne* <sup>1</sup>.

Jak rozpoznać jednostki o **Sumiennym typie osobowości**? Są to osoby, które <sup>2</sup>:

- są bardzo pracowite i skłonne do dużego wysiłku;
- wykonują powierzone im zadania w sposób perfekcyjny i tak jak należy;
- dbają o najdrobniejszy szczegół każdego przedsięwzięcia;
- mają silne zasady moralne, których przestrzegają niezwykle skrupulatnie ;
- są dość sztywne w swoich poglądach, potrafią się przy nich bardzo upierać;
- zawsze dotrzymują danego innym słowa;
- nie ulegają chwilowym impulsom, cenią sobie dokładne zaplanowanie każdego działania i jego wykonanie krok po kroku;



- chcą trzymać rękę na pulsie, nie przepadają za sytuacjami, nad którymi nie mogą sprawować kontroli;
- lubią gromadzić różne przedmioty, bo „mogą się kiedyś przydać”.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

**Ludzie Władczy** po przywództwo sięgają instynktownie. Są urodzonymi liderami, mają silny typ osobowości. Potrafią brać na siebie ogromną odpowiedzialność bez obawy przed klęską. Nie ustępują pola. To, w jaki sposób użyją swojej siły zależy od złożoności ich charakterów. Osoby te mogą stać się wspaniałymi przywódcami, ale mogą być też fanatyczne i okrutne <sup>1</sup>

Osoby o **Władczym typie osobowości** <sup>2</sup>:

- lubią pełnić rolę przywódcy, dyrektora, autorytetu, czują się wtedy jak ryba w wodzie;
- najlepiej funkcjonują, kiedy wszyscy znają swoje role i zasady, kiedy panuje porządek w hierarchii organizacyjnej;
- odznaczają się niezwykłą wręcz samodyscypliną i oczekują podporządkowania ze strony innych;
- są pragmatyczne i celowe w dążeniu do celu;
- są odważne i nie boją się niebezpiecznych wyzwań;
- lubią sytuacje, w których mogą wykazać się swoimi umiejętnościami;
- cenią własną aktywność fizyczną, poświęcają dużo czasu na sport, trenowanie sztuk walki;
- są twardzi i nie okazują słabości.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

Ludzie o **Wrażliwym typie osobowości** dobrze i komfortowo czują się w małym świecie, wśród osób dobrze znanych. W bezpiecznym emocjonalnie środowisku rozwija się ich wyobraźnia i kreatywność. Osoby takie znajdują przestrzeń w świecie swych myśli, uczuć i fantazji <sup>1</sup>.

U osób o **Wrażliwym typie osobowości** dominują następujące cechy <sup>2</sup>:

- preferowanie czynności, osób, miejsc znanych, niż nowych;
- wyczulenie na ocenę i troszczenie się o to, co inni o nich myślą;
- rozwaga w kontaktach z innymi;
- grzeczność, powściągliwość i rezerwa;
- duża ostrożność w wyrażaniu swojego zdania, tak by nikogo pochopnie nie ocenić i tym samym nie sprawić mu przykrości;
- dobre funkcjonowanie w sytuacjach jasnych i klarownych, z dobrze określonymi zasadami (zarówno w pracy, jak i w życiu prywatnym);
- zachowywanie najbardziej osobistych przeżyć, doświadczeń tylko dla siebie.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

Najistotniejsza dla ludzi o **Wygodnym typie osobowości** jest wolność bycia sobą. Podporządkowują się obowiązkom, dotrzymują zobowiązań, ale w czasie wolnym realizują siebie w różnych aktywnościach, które lubią i cenią. Gdy ten rodzaj aktywności jest zagrożony, ci bezkonfliktowi na ogół ludzie energicznie potrafią bronić swego <sup>1</sup>.

Dla rozpoznania **Wygodnego typu osobowości** konieczne jest zaobserwowanie kilku właściwych mu cech <sup>2</sup>:

- dążenie do wygody i swobody w wyborze formy spędzania czasu wolnego;
- podporządkowanie regułom i zaangażowanie w takim stopniu, w jakim jest to niezbędne i ani trochę bardziej;
- brak zgody na wykorzystywanie ze strony innych (niekiedy nawet na niewielkie zwiększenie obowiązków);

- przekonanie typu „jakoś to będzie”, bezstresowe podejście do presji czasu, działanie bez pośpiechu;
- akceptacja dla siebie i swoich wyborów, brak ślepej wiary w autorytety.

1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

*Ludzie o **Zmiennym emocjonalnie** typie osobowości łakną przeżyć, rzucają się w nie na oślep, bez oglądania się wstecz. Ich uczucia zmieniają się czasem z godziny na godzinę w stopniu skrajnym*<sup>1</sup>.

Wśród cech charakterystycznych typu **Zmiennego emocjonalnie** można zauważyć<sup>2</sup>:

- głębokie zaangażowanie w romantyczne uczucie;
- intensywność przeżyć (dla nich nie ma błahych spraw);
- wrażliwość, uczuciowość, bogata i nieskrępowana ekspresja emocjonalna;
- duża spontaniczność działania, poddawanie się impulsom;
- skłonność do dobrej zabawy, a nawet ryzyka;
- bardzo duża aktywność i widoczna w każdym działaniu energia;
- umiejętność „zarażania” innych inicjatywą i działaniem;
- kreatywność i twórczość, bogata wyobraźnia;
- dystansowanie się od spraw, które są bolesne i tworzenie przyjemniejszej dla siebie rzeczywistości;
- odwaga w podejmowaniu nowych zadań.

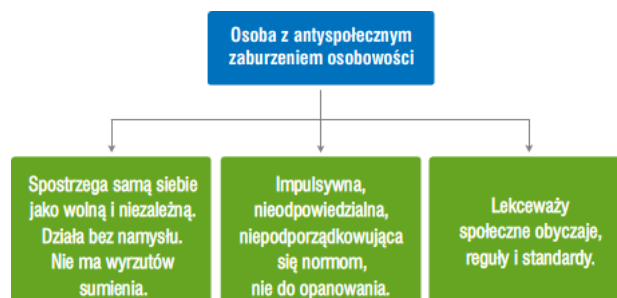
1. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

2. J.M. Oldham, L.B. Morris, *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007

### **Sesja 3.3. Typy zaburzeń osobowości**

**Antyspołeczne zaburzenie osobowości** charakterystyczne jest dla osób, które nie szanują praw innych ludzi. Do jego zdiagnozowania konieczne jest stwierdzenie w zachowaniu jednostki, co najmniej trzech z następujących kryteriów, które występowały u niej przed 15. rokiem życia <sup>1</sup>:

- 1. Nieprzestrzeganie norm społecznych.
- 2. Nieuczciwość, kłamstwa, oszukiwanie innych ludzi dla własnych korzyści.
- 3. Impulsywność lub niezdolność do planowania.
- 4. Drażliwość i agresywność (udział w bójkach lub napadach).
- 5. Lekceważenie bezpieczeństwa własnego i innych ludzi.
- 6. Brak odpowiedzialności za siebie i innych.
- 7. Brak wyrzutów sumienia (patrz: Rysunek 3.1).

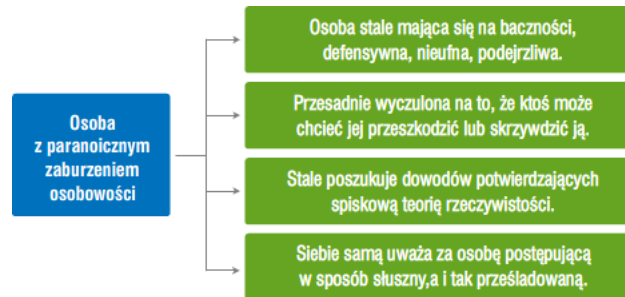


*Rysunek 3.1. Cechy charakterystyczne antyspołecznego zaburzenia osobowości.*

*Źródło: T. Millon, R. Davis, Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)*

*1. T. Millon, R. Davis, Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005*

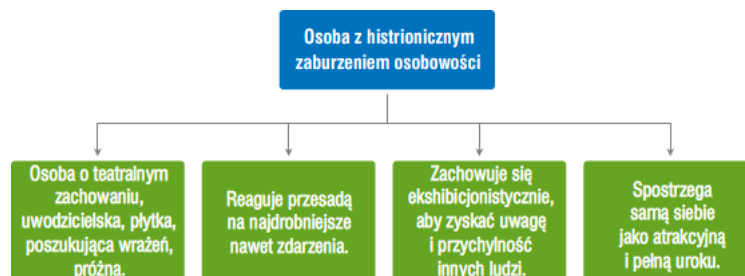
**Paranoiczne zaburzenie osobowości** cechuje osoby nieufne i podejrzliwe względem innych ludzi, których zachowanie odbierają jako wrogie. W działaniach innych osób doszukują się znamion krzywdzenia, wykorzystywania i oszukiwania, pomimo braku wystarczających podstaw. Poddają w wątpliwość wiarygodność lub lojalność osób z najbliższego otoczenia. Mają się ciągle na baczności, niechętnie powierzają komukolwiek swoje sekrety, by nie zostały wykorzystane przeciwko nim. Poszukują „drugiego dna”, ukrytych spisków, sygnałów świadczących o zdradzie. Długo rozpamiętują krzywdy, nie wybaczą nadużytego zaufania <sup>1</sup> (patrz: Rysunek 3.2).



Rysunek 3.2. Cechy osoby z paranoicznym zaburzeniem osobowości. Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Histrioniczne zaburzenie osobowości** cechuje osoby egzaltowane, które ciągle starają się być w centrum zainteresowania, starają się przyciągać uwagę innych. Relacje z innymi ludźmi nacechowane są działaniami o podłożu seksualnym. Kiedy ludzie nie zwracają na nie uwagi, czują się bardzo niekomfortowo. Emocje, które osoby te eksponują na zewnątrz, są zazwyczaj bardzo płytkie i często zmieniają biegun z pozytywnego na negatywny. Osoby te wyróżniają się ekstrawaganckim strojem, którego celem jest przyciągnięcie uwagi otoczenia. W zachowaniu osób histrionicznych można zaobserwować przesadną dramatyczność i teatralność <sup>1</sup> (patrz: Rysunek 3.3).



Rysunek 3.3. Histrioniczne zaburzenie osobowości i jego główne cechy. Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Schizotypowe zaburzenie osobowości** objawia się silnym poczuciem dyskomfortu w bliskich relacjach i ograniczoną zdolnością do nawiązywania takich relacji, jak również zniekształceniami poznawczymi i percepcyjnymi oraz ekscentrycznością zachowania <sup>1</sup>

Osoby schizotypowe są przesądne, wierzą w jasnowidzenie, telepatię, szósty zmysł, mają dziwaczne zainteresowania. Często towarzyszą im doznania o charakterze urojeniowym, są również bardzo podejrzliwe względem innych. Odnaczają się ekscentrycznym wyglądem. Odczuwają silny lęk społeczny <sup>2</sup> (patrz: Rysunek 3.4).



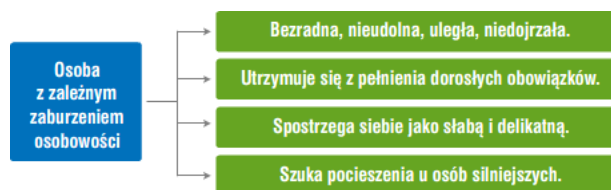
Rysunek 3.4. Cechy schizotypowego zaburzenia osobowości.

Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Zależne zaburzenie osobowości** to utrwalona nadmierna potrzeba doznawania opieki, prowadząca do uległości, kurczowego trzymania się bliskich i lęku przed rozłąką <sup>1</sup>.

Osobę zależną cechuje trudność w samodzielnym podejmowaniu decyzji. Oczekuje ciągłego wsparcia i pomocy ze strony innych. Pragnie, aby inni wzięli na siebie odpowiedzialność za jej życie. Nie umie przeciwstawić się innym, gdyż boi się że zostanie odrzucona. Brak pewności siebie sprawia, że nie umie sama podejmować ani kończyć przedsięwzięć. Jest skłonna do wielu wyrzeczeń, byle tylko nie utracić wsparcia innych. Kiedy jest sama czuje się bezradna. Rozpad bliskiego związku sprawia, że rozpaczliwie poszukuje następnego partnera, który będzie sprawował nad nią opiekę. Przepęnia ją ciągły strach, że partner ją zostawi <sup>2</sup> (patrz: Rysunek 3.5).



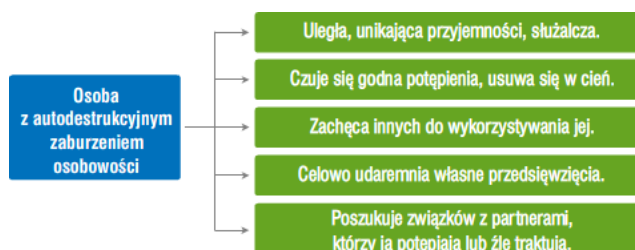
Rysunek 3.5. Zależne zaburzenie osobowości - cechy charakterystyczne.

Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

2. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Autodestrukcyjne zaburzenie osobowości** charakterystyczne jest dla osób, które unikają lub nie dopuszczają do przyjemnych doświadczeń. Przeważnie wchodzi w takie relacje i uczestniczą w takich zdarzeniach, które przynoszą im rozczarowanie. Jeśli ktoś chce jej pomóc, skutecznie mu to uniemożliwia. Osobiste sukcesy i zdarzenia, które u innych ludzi wywołują radość i zadowolenia, u osoby autodestrukcyjnej powodują przygnębienie i poczucie winy. Nie interesują jej osoby, które dobrze ją traktują i są dla niej dobre. Potrafi bezgranicznie poświęcać się dla tych, którzy nie potrzebują tego typu ofiary <sup>1</sup> (patrz: Rysunek 3.6).



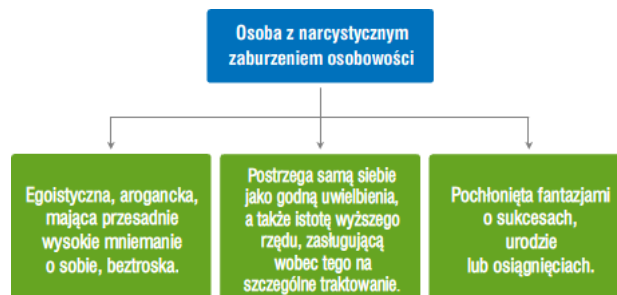
Rysunek 3.6. Autodestrukcyjne zaburzenie osobowości.

Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Narcystyczne zaburzenie osobowości** to utrwalony wzorzec poczucia własnej wielkości, potrzeby podziwu ze strony innych i braku empatii <sup>1</sup>. Dla osób narcystycznych charakterystyczne jest (nieuzasadnione) poczucie własnej ważności, dlatego oczekują specjalnego traktowania przez innych. Domagają się przywilejów i podziwu, bo wierzą w swoją wyjątkowość. Oczekują, że inni będą

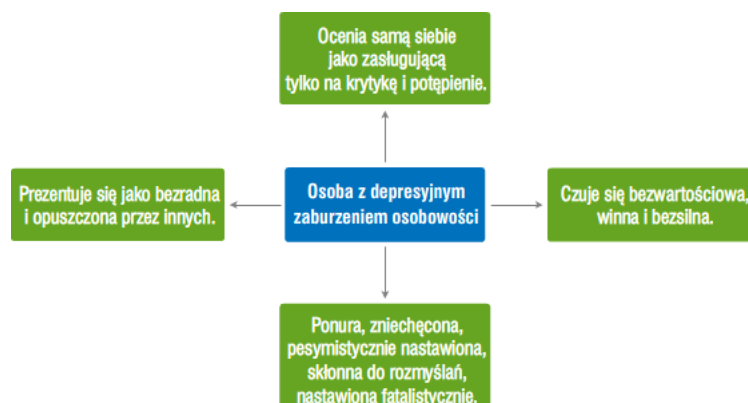
spełniać ich zachcianki i życzenia, a same nie dają niczego w zamian. Nie interesują ich potrzeby i uczucia innych ludzi. Są opanowane przez zazdrość, arogancję i wyniosłość <sup>2</sup>(patrz: Rysunek 3.7).



*Rysunek 3.7. Narcystyczne zaburzenie osobowości. Źródło: T. Millon, R. Davis, Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)*

1. T. Millon, R. Davis, Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Depresyjne zaburzenie osobowości** rozpoznaje się u osób doświadczających długotrwałego, zalegającego smutku, przygnębienia, nieszczęścia. Osoby te mają niską samoocenę, są dla siebie bardzo surowe, uważają się za bezwartościowe. Mają skłonność do nadmiernego martwienia się wszystkim. Dominującą postawą jest negatywizm i pesymizm, a także krytyka i ocenianie, zarówno siebie jak i innych. Jednostka jest zniewolona przez dręczące ją poczucie winy i wyrzuty sumienia <sup>1</sup>(patrz: Rysunek 3.8).

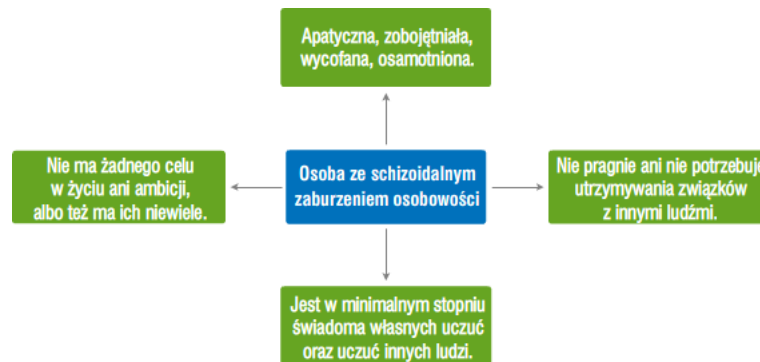


*Rysunek 3.8. Cechy depresyjnego zaburzenia osobowości. Źródło: T. Millon, R. Davis, Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)*

T. Millon, R. Davis, Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005



**Schizoidalne zaburzenie osobowości** cechuje jednostki wycofujące się z relacji interpersonalnych i wykazujące słabą ekspresję emocjonalną, a nawet chłód emocjonalny. Związki z innymi ludźmi nie są im potrzebne (również te dotyczące najbliższej rodziny), dlatego preferują przebywanie w samotności. Nie mają przyjaciół, ani osób, którym ufają. Nie są zainteresowane ani pochwałami, ani krytyką ze strony innych <sup>1</sup>(patrz: Rysunek 3.9).



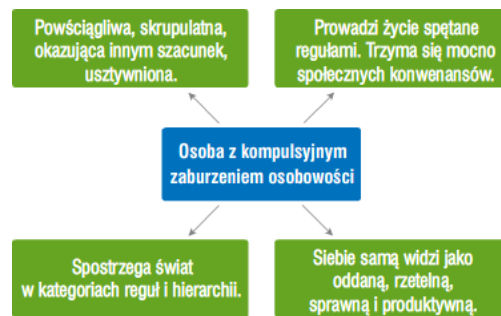
Rysunek 3.9. Cechy osoby ze schizoidalnym zaburzeniem osobowości.

Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Kompulsyjne (obsesyjno-kompulsywne) zaburzenie osobowości** to utrwalony wzorzec troski o ład, perfekcję kontrolę umysłową i interpersonalną kosztem elastyczności, otwartości i skuteczności <sup>1</sup>.

O występowaniu tego typu zaburzenia osobowości świadczy duże zaabsorbowanie jednostki wszelkimi regułami, planami, szczegółami. We wszelkich działaniach stara się być perfekcyjna, co często uniemożliwia ich ukończenie. Poświęcenie się pracy dokonuje się kosztem rezygnacji z zajęć o charakterze towarzyskim i rozrywkowym. Osoba kompulsyjna jest bardzo sztywna w odniesieniu do norm etycznych i moralnych. Cechuje ją skąpstwo zarówno względem siebie, jak i innych. Współpracuje tylko z tymi, którzy bezwzględnie przestrzegają jej zasad <sup>2</sup> (patrz: Rysunek 3.10).



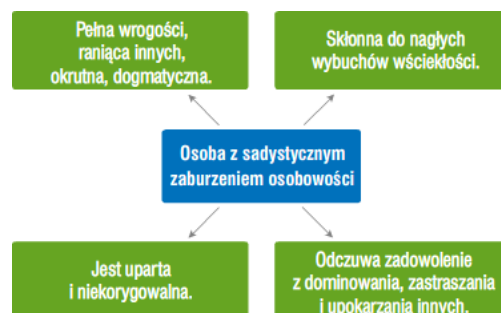
Rysunek 3.10. Kompulsyjne zaburzenie osobowości.

Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

2. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Sadystyczne zaburzenie osobowości** objawia się okrutnym i poniżającymi sposobem traktowania innych osób. W kontaktach z innymi jednostka pragnie zdobyć dominację, dlatego często posuwa się do zachowań agresywnych, wraz z użyciem przemocy fizycznej. Sprawia jej przyjemność widok cierpiących i upokarzanych przez nią osób. Najbliższe jej osoby (partnera, dzieci) poddaje surowej dyscyplinie i ogranicza ich wolność. Jest zafascynowana przemocą i wszystkim co się z nią wiąże <sup>1</sup> (patrz: Rysunek 3.11).

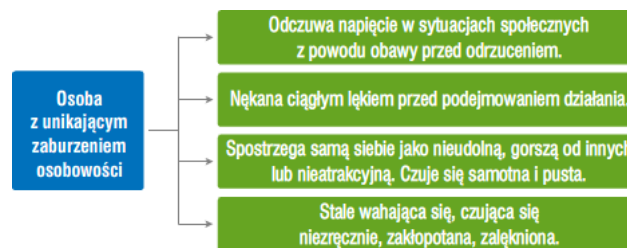


Rysunek 3.11. Cechy charakterystyczne osób z sadystycznym zaburzeniem osobowości.

Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

**Unikające (ucieczkowe) zaburzenie osobowości** dotyczy osób, które przejawiają zahamowania w kontaktach interpersonalnych, mają poczucie niedostosowania i są bardzo wyczulone na negatywną ocenę. Unikają bliższych

kontaktów z ludźmi z obawy przed krytyką, dezaprobatą i odrzuceniem (także w sferze zawodowej). Osoby te z dużą rezerwą wchodzi w związki z innymi ludźmi, zwłaszcza, jeżeli nie są przekonane, że są lubiane. Cechuje je znaczna powściągliwość także w bliższych relacjach, co wynika z obawy przed ośmieszeniem. Jeśli znajdują się w sytuacjach ekspozycji społecznej, to nie mogą przestać myśleć o krytyce ze strony innych ludzi, dlatego często wycofują się z udziału w tych formach działania, których dobrze nie znają<sup>1</sup> (patrz: Rysunek 3.12).



Rysunek 3.12. Cechy unikającego zaburzenia osobowości.

Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Negatywistyczne (bierno-agresywne) zaburzenie osobowości** diagnozowane jest u osób przejawiających bierny opór związany z pełnionymi rolami społecznymi i zawodowymi. Charakterystyczne są dla niej skargi na brak zrozumienia ze strony otoczenia oraz krytykowanie innych. Ma poczucie, że inni jej nie doceniają. Często towarzyszy jej ponury nastrój, wrogość i bunt<sup>1</sup> (patrz: Rysunek 3.13).

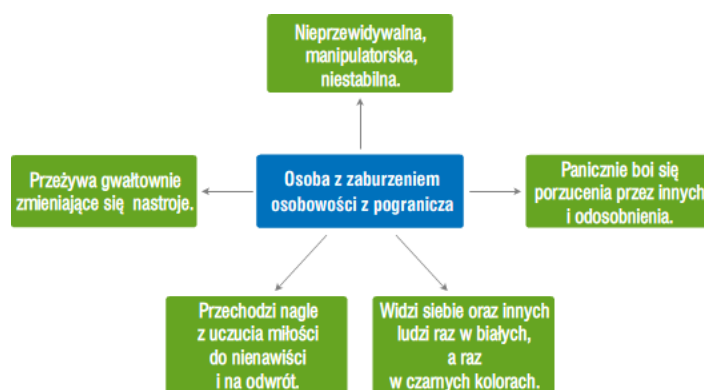


Rysunek 3.13. Cechy charakterystyczne osób z negatywistycznym zaburzeniem osobowości.

Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

**Zaburzenia osobowości z pogranicza (borderline)** to utrwalony wzorec niestabilności relacji interpersonalnych, obrazu „ja” i emocji oraz znacznej impulsywności<sup>1</sup>. Jednostka ze zdiagnozowaną osobowością z pogranicza boi się opuszczenia, samotności, dlatego za wszelką cenę stara się uniknąć tego przykrego dla niej stanu. Raz nadmiernie idealizuje, raz dewaluuje bliskie osoby. Relacje z innymi bywają bardzo burzliwe i intensywne. Cechuje ją zaburzona tożsamość widoczna w niestabilnym obrazie własnej osoby. Często podejmuje bardzo ryzykowne i szkodzące jej działania, tj. nadużywanie substancji psychoaktywnych, zbyt szybka jazda, przypadkowe kontakty seksualne, próby samobójcze, samookaleczenia. Towarzyszy jej poczucie pustki oraz wybuchy silnej, nieadekwatnej do okoliczności złości<sup>2</sup> (patrz: Rysunek 3.14).



Rysunek 3.14. Cechy osoby z zaburzeniem osobowości z pogranicza.

Źródło: T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. T. Millon, R. Davis, *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

Celem modułu 3 było dostarczenie wiedzy na temat podstawowych typów dysfunkcji w rozwoju osobowości oraz mechanizmów funkcjonowania podstawowych zaburzeń osobowości. Uczestnicy szkoleń zostali zapoznani z podstawowymi typami osobowości oraz warunkami, w których następuje jej patologizacja i usztywnienie utrudniające normalne funkcjonowanie w większości sytuacji życiowych. Poznali podstawowe rozróżnienie pomiędzy normą typu osobowościowego a patologią zaburzenia osobowości. Poznanie mechanizmów działania tych procesów pozwala lepiej rozumieć, wyjaśniać i przewidywać zachowania ludzi. Wiedza na temat zaburzeń funkcjonowania osobowości pozwala prawidłowo rozumieć źródła i przyczyny różnorodnych zachowań ludzi zarówno w relacjach interpersonalnym o charakterze prywatnym, jak i w sytuacji

pracy.

## Analiza Transakcyjna - współczesna koncepcja osobowości

Celem modułu 4 jest zapoznanie Uczestników szkoleń z podstawowymi założeniami Analizy Transakcyjnej oraz z strukturą osobowości człowieka w ramach tej koncepcji.

Po zapoznaniu się z materiałem zawartym w module 4 Uczestnik szkolenia będzie:

- umiał wskazać podstawowe założenia na temat człowieka i jego natury oraz mechanizmów wyjaśniających jego funkcjonowanie w języku Analizy Transakcyjnej;
- rozumiał specyfikę i znaczenie poszczególnych stanów osobowości człowieka w regulacji jego zachowań;
- potrafił rozpoznawać zachowania i reakcje właściwe dla poszczególnych stanów osobowości.

Wiedza psychologiczna na temat funkcjonowania człowieka proponowana przez Analizę Transakcyjną jest prostym i przejrzystym systemem wyjaśniającym i opisującym zachowania ludzi. Dostarcza skutecznych i praktycznych instrumentów opisujących osobowość człowieka.

### Sesja 4.1. Podstawowe założenia Analizy Transakcyjnej

**Prezentowana teoria**, stworzona przez amerykańskiego psychiatrę, **Erica Berne**, lat jest wykorzystywana w praktyce w edukacji, polityce, zarządzaniu i biznesie: wszędzie tam, gdzie istotnym wymiarem sukcesu są szeroko pojęte procesy międzyludzkie, a szczególnie procesy komunikacji międzyludzkiej. Analiza transakcyjna to podejście kompleksowe łączące w sobie analizę procesów intrapsychicznych z interpersonalnymi zachowaniami umożliwiające głęboki wgląd w ludzkie życie, zarówno na poziomie świadomym, jak i nieświadomym. Punktem wyjścia Analizy Transakcyjnej jest prosta koncepcja osobowości człowieka.

Duża oryginalność i skuteczność tej metody polega między innymi na tym, że proponując głęboką refleksję nad dynamiką życia człowieka, posługuje się jednocześnie obrazowym i prostym językiem. Stąd też Analiza Transakcyjna może stanowić skuteczne narzędzie dla osób nie posiadających szerokiej wiedzy psychologicznej.

Wiedza z zakresu A T wykorzystana w tym module jest uproszczona ze względu na potrzeby niniejszego opracowania. Opracowania dokonano na podstawie: Szymanowska E., Sękowska M., Analiza Transakcyjna w zarządzaniu, Kraków

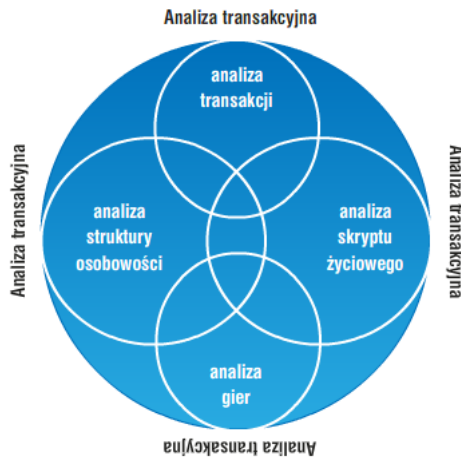
2000; Berne E., Dzień dobry... i co dalej, Poznań 1999; James M., Jongeward D., Narodzić się, by wygrać, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 1994; Berne E., W co grają ludzie. Psychologia stosunków międzyludzkich, PWN, Warszawa 2007.

Analiza Transakcyjna opiera się na dominującym założeniu, że kontakty międzyludzkie są równie ważne dla rozwoju człowieka, jak zaspakajanie potrzeb biologicznych. Człowiek do życia w sensie psychologicznym potrzebuje akceptacji i uważności ze strony innych ludzi. Zgodnie z dominującym przekonaniem w AT, jeżeli dwoje lub więcej ludzi spotyka się w jakiejś sytuacji społecznej, prędzej czy później pojawi się między nimi relacja. Oznacza to, że jedna z osób wysyła tzw. **bodziec transakcyjny**, który uruchamia u drugiej osoby tzw. **reakcję transakcyjną**. Podstawowa AT polega na postawieniu diagnozy, który ze stanów ego (osobowości) wysłał bodziec transakcyjny, a który ze stanów ego wykonał reakcję transakcyjną.

Zaburzenia w relacjach międzyludzkich pozostają w bezpośrednim związku z nieumiejętnością dopasowania stanów ego komunikujących się osób. W celu podniesienia efektywności w relacjach międzyludzkich należy opanować umiejętność zawierania pozytywnych transakcji oraz unikania transakcji nie przynoszących gratyfikacji.

**Analizę Transakcyjną dzielimy na** (patrz: Rysunek 4.1):

- 1. Analizę struktury osobowości** - dostarcza wiedzy o elementach składowych naszej osobowości.
- 2. Analizę transakcji** - pokazuje mechanizmy kształtowania i przebiegu relacji z innymi ludźmi.
- 3. Analizę gier** - wyjaśnia patologie i zaburzenia w stosunkach międzyludzkich, szczególnie w zakresie komunikacji międzyludzkiej.
- 4. Analizę skryptu życiowego** - pozwala zrozumieć i odkryć realizowany nieświadomie w życiu tzw. scenariusz życiowy.



Rysunek 4.1. Analiza Transakcyjna. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

Podstawowe dla Analizy Transakcyjnej jest pojęcie **pozycji psychologicznej**.

**Pozycja psychologiczna** to sposób funkcjonowania w życiu zarówno w obszarze osobistym jak i zawodowym, zdeterminowany jest tym, jak spostrzegamy siebie samych i innych ludzi. Wartość, jaką przypisujemy sobie w połączeniu z wartością, jaką przypisujemy innym. W Analizie Transakcyjnej rozróżnia się cztery pozycje psychologiczne (patrz: Rysunek 4.2).

pozytywne	
postawy wobec siebie	Ja jestem OK Ty nie jesteś OK
	Ja jestem OK Ty jesteś OK
postawy wobec innych	Ja nie jestem OK Ty nie jesteś OK
	Ja nie jestem OK Ty jesteś OK
negatywne	pozytywne

Rysunek 4.2. Postawy życiowe w Analizie Transakcyjnej.

Źródło: J. Stankiewicz, *Komunikowanie się w organizacji*, Wydawnictwo Astrum, Wrocław 1999. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

### **Pozycja Ja jestem OK - Ty jestem OK (+ +)**

Osoba w tej pozycji ma poczucie bycia osobą wartościową i bezwarunkowo akceptuje siebie i innych. Posiada realistyczną ocenę możliwości i ograniczeń swoich i innych ludzi. Jest to postawa charakterystyczna dla **stanu Dorosłego**.

### **Pozycja Ja jestem OK - Ty nie jesteś OK (+ -)**

Osoba taka ma poczucie wyższości, uważa, że jest lepsza niż inni i uznaje, że z



samego tego faktu przysługują jej szczególne prawa. W konsekwencji spostrzega innych jako gorszych od siebie, często zatem deprecjonuje ich wartość. Osoba taka w kontaktach z innymi ludźmi dąży przede wszystkim do zaspokojenia swoich potrzeb, nie zważając na potrzeby innych ludzi. Jej obraz siebie jest nieadekwatnie zawyżony, a więc nierealistyczny. W relacjach z ludźmi często narusza i łamie ich granice psychologiczne, w wyniku czego nie jest zdolna do autentycznych i bliskich kontaktów z innymi. Taka postawa charakterystyczna jest dla **stanu Rodzica**.

#### **Pozycja JA NIE JESTEM OK - TY JESTEŚ OK (- +)**

Osoba taka nie akceptuje siebie, ma niskie poczucie własnej wartości, innych uznaje za lepszych, mądrzejszych, silniejszych czy zdolniejszych. Jej wizja siebie i innych jest nierealistyczna i jednostronna: spostrzega u siebie tylko negatywne aspekty funkcjonowania, a u innych jedynie pozytywne. Pozycja taka charakterystyczna jest dla **stanu Dziecka**.

#### **Pozycja JA NIE JESTEM OK - TY JESTEŚ nie OK (- -)**

Osoba taka spostrzega jedynie negatywne aspekty swojego funkcjonowania oraz środowiska, w którym przebywa - dewaloryzuje siebie i innych. Pozycja beznadziejności, rezygnacji i apatii oraz agresji - nakierowanej zarówno na innych, jak i na siebie. Pozycja pesymistyczna. Osoba funkcjonująca w tej pozycji analizuje otaczającą ją rzeczywistość w **kategoriach Dziecka**.

### **Sesja 4.2. Analiza struktury osobowości**

Każdy człowiek posiada trzy stany psychiczne (stany Ja) o względnie dużej autonomii i znacznym wpływie na postępowanie. Eric Berne założył, że każda sytuacja wywołuje w nas uczucia, myśli, a w konsekwencji różne zachowania. Taki spójny system myśli, uczuć i odpowiadających im zachowań określa **stanem Ja**. Każdy z trzech stanów osobowości: Dorosły, Dziecko i Rodzic posiada ogromny wpływ na nasze postępowanie. W zależności od sytuacji aktywizujemy jeden z tych stanów (patrz: Rysunek 4.3).



Rysunek 4.3. Trzy stany osobowości w AT.

Źródło: M. James, D. Jongeward, *Narodzić się, by wygrać*, Poznań 1994. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

W zależności od aktywizowanego stanu, możemy doprowadzić do zawarcia [potrzebnej transakcji](#) lub uniknięcia transakcji niepotrzebnych. Aktywizowanie konkretnego stanu odbywa się w sposób nie do końca świadomy, co oznacza, że w ograniczonym stopniu kontrolujemy proces jego aktywizacji. Każdy ze stanów aktywizowany jest zarówno na poziomie werbalnym, jak i niewerbalnym. Werbalizacja każdego ze stanów może być podkreślana lub osłabiana poprzez wyraz twarzy, gesty, postawę oraz inne informacje pozawerbalne. Zazwyczaj człowiek aktywizuje częściej jeden ze stanów w życiu prywatnym a inny częściej np. w życiu zawodowym. Wszystkie trzy stany R-D-Dz są jednakowo ważne i powinny mieć swoje określone miejsce w życiu człowieka. Równowaga R-D-Dz zapewnia łatwość komunikowania się z innymi ludźmi, bowiem właściwe funkcjonowanie to takie, w których człowiek kieruje swoimi zachowaniami, korzystając z istnienia wszystkich trzech stanów.

Udana transakcja to np. dojście do porozumienia i rozwiązanie konfliktu; transakcja nieudana to np. doprowadzenie do impasu podczas rozwiązywania sporu/konfliktu interpersonalnego.

**Stan Ja Dorosły** jest to część naszej osobowości uformowana w trakcie dorosłego życia, zawiera procedury i strategie, służące nam do wchodzenia w kontakt z samym sobą i rzeczywistością „tu i teraz”.

Stan ten jest niezbędny do:

- samokontroli emocji i ekspresji emocjonalnej;
- poznawczego przetwarzania danych docierających z otoczenia oraz ich analizowania;
- uświadomienia sobie swoich słabych i mocnych stron oraz samoograniczeń;

- rozpoznania rzeczywistych, aktualnych potrzeb;
- rozpoznania rzeczywistych źródeł pobudzenia emocjonalnego;
- rozpoznania pozostałych stanów Ja.

Stan Ja Dorosły odpowiedzialny jest za podejmowanie trafnych decyzji, radzenie sobie z rzeczywistymi problemami oraz za tworzenie celów krótko i długofalowych w życiu osobistym i zawodowym.

Stan Ja Dorosły to najlepszy sposób porozumiewania się w sytuacjach:

- załatwienia jakiejś konkretnej sprawy;
- rozwiązania konkretnego problemu;
- doprowadzenia do porozumienia w trakcie negocjacji.

Stan Ja Dorosły reguluje czynności Rodzica i Dziecka. Przetwarza dane i określa prawdopodobieństwa istotne do skutecznego radzenia sobie z wymaganiami świata zewnętrznego. Stan Dorosłego kształtuje się przez całe życie człowieka. Jednostka działająca w oparciu o stan Dorosłego jest realistą - opiera się na faktach, analizuje sytuacje. Jest rzeczowa i praktyczna, uważna, analizująca rzeczywistość i wyciągająca logiczne wnioski. Komunikuje się w pierwszej osobie (patrz: Rysunek 4.4).



**Rysunek 4.4. Stan Ja Dorosły - komunikacja** (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

**Stan Ja Dziecko** jest to zapis naszych doświadczeń z okresu wczesnego dzieciństwa. Postawa ukształtowana przez środowisko społeczne, a głównie rodzinne - rodziców i inne osoby dorosłe, ważne w życiu dziecka. W stanie tym zawarte są podstawowe potrzeby, pragnienia, intuicyjne myślenie oraz kreatywność. Stan ten jest źródłem kształtowania naszych emocji, odczuć i energii. Jest głównym źródłem ekspresji emocji, zarówno pozytywnych, jak i tych negatywnych.

**Stan Ja Dziecko jest niezbędny do:**

- sprawnego funkcjonowania w sferze życia emocjonalnego i uczuciowego;
- uruchamiania swojej spontaniczności i energii życiowej;
- funkcjonowania w sferze wyobraźni, marzeń, fantazji.

Stan Ja Dziecko jest odpowiedzialny za: wyrażanie uczuć radości, złości, gniewu. Jest niezbędny do ukształtowania umiejętności okazywania uczuć, empatii oraz przystosowania się do wymagań zewnętrznej sytuacji.

Stan Ja Dziecko jest odpowiedzialny za: wyrażanie uczuć radości, złości, gniewu. Jest niezbędny do ukształtowania umiejętności okazywania uczuć, empatii oraz przystosowania się do wymagań zewnętrznej sytuacji.

Stan Dziecka jest najbardziej dynamicznym stanem osobowości. Posiada bogaty repertuar reakcji emocjonalnych, z których większość kształtuje się do 7 roku życia. Stan Dziecka wyraża podstawowe emocje i popędy takie, jak: radość, gniew, lęk, strach, smutek, ból, przyjemność, pożądanie seksualne. Komunikuje się emocjonalnie i spontanicznie (patrz: Rysunek 4.5).

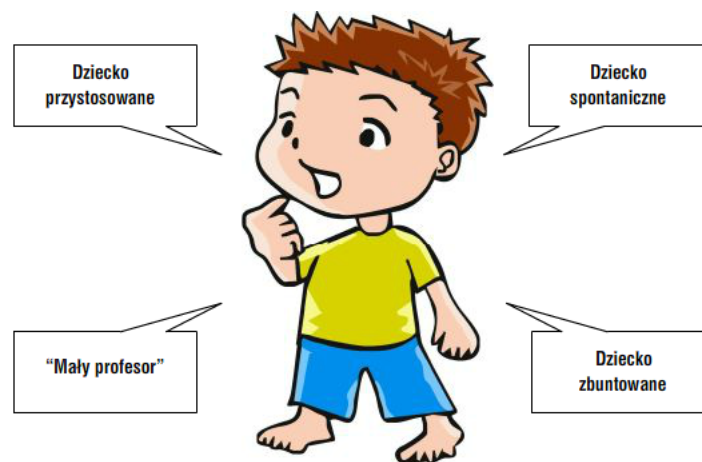


**Rysunek 4.5. Stan Ja Dziecko - komunikacja (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)**

Stan Dziecka nie jest jednorodny, zawiera stany pozytywne i negatywne. Wyróżnia się cztery oblicza stanu Ja Dziecko:

1. Dziecko spontaniczne.
2. Dziecko przystosowane.
3. Dziecko zbuntowane.
4. „Mały profesor”.

Każdy ze stanów w strukturze Dziecko charakteryzuje inny repertuar zachowań i dominujących wzorów reagowania (patrz: Rysunek 4.6).



**Rysunek 4.6. Różne oblicza stanu Ja Dziecko. (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)**

Odpowiada cechom małego dziecka:

- ekspresja;
- egocentryzm;
- zmysłowość;
- ciekawość świata i ludzi.

Jest to ta część Dziecka, która nie podlegała jakimkolwiek wpływom otoczenia.

W tym stanie odnajdujemy postawy ukształtowane przez środowisko społeczne, głównie rodzinne:

- posłuszeństwo;
- poczucie winy;
- kierowanie się autorytetem innych;

- podporządkowanie;

- wycofanie.

Jest to część Dziecka podlegająca wpływom otoczenia.

Jest to replika postawy buntowniczego dziecka z okresu kształtowania się Ja niezależnego: odrzucenie autorytetów i całego otoczenia.

Cechy:

- agresja;

- bunt;

- egocentryzm;

- sprzeciw;

charakterystyczne zwroty: nie; nigdy tego nie zrobię; już wystarczająco długo pracowałem z wami!; zrobię to i tak...

Intuicyjno-twórcza część stanu Dziecka. Typowym przykładem mogą stać się małe dzieci zadające pytania typu: skąd się biorą dzieci? Cechy:

- twórczy;

- pomysłowy;

- skłonny do manipulacji;

- potrafi korzystać z własnej intuicji;

- charakterystyczne dla „Małego profesora” jest wtrącanie subiektywnych i osobistych ocen.

**Stan Rodzic** jest to stan naszego ego przejęty od własnych rodziców, wychowawców, nauczycieli, autorytetów. W stanie tym zapisane są zachowania, jakich doświadcza dziecko w relacjach z dorosłymi. Poprzez istnienie tego stanu możliwe jest przekazywanie norm kulturowych i norm współżycia społecznego. W stanie Ja Rodzic zgromadzone są opinie, normy, zasady, wartości, reguły. Ludzie w dorosłym życiu mają tendencję do powielania wielu zachowań wynikających z wpływu ich własnych rodziców na proces kształtowania poglądów, opinii, wartości. Stan Rodzica może przyjmować zarówno konstruktywne, jak i destruktywne formy.

**Stan Ja Rodzic jest niezbędny do:**

- utrzymania ciągłości kulturowej;

- zaakceptowania siebie jako członka społeczeństwa;
- zaakceptowania obowiązujących norm i wzorców;

**Zapamiętaj:**

Stan Ja Rodzic jest odpowiedzialny za wychowanie, tradycję, wartości, etykę i sumienie.

Stan Rodzica kształtuje się do 12 roku życia i stanowi zapis wszelkich zakazów, nakazów i sądów wartościujących, z jakimi zetknęliśmy się w dzieciństwie. Stan Rodzic prezentuje szeroki wachlarz zachowań: ocenia, zakazuje, ośmiesza, wpędza w poczucie winy, ale także opiekuje się i doradza. Charakterystyczne w zachowaniach niewerbalnych stanu Rodzica jest m.in.: marszczenie brwi, zaciśnięte usta, wskazywanie palcem, poklepywanie. Komunikuje się w trzeciej osobie (nie „ja”, ale „my”) (patrz: Rysunek 4.7).



*Rysunek 4.7. Stan Rodzica - charakterystyczne wypowiedzi (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)*

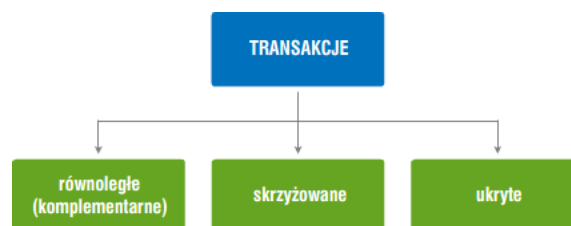
Stan Rodzica nie jest jednorodny, zawiera stany pozytywne i negatywne. Każdy ze stanów w strukturze Rodzica charakteryzuje inny repertuar zachowań i dominujących wzorów reagowania (patrz: Tabela 4.1).

**Tabela 4.1. Wymiary stanu Rodzica (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)**

WYMIARY STANU RODZICA		
OPIEKUŃCZY	wymiar pozytywny DORADCA	To rodzic, który pozwala innym na „danie przestrzeni” w sposobie myślenia, wyboru swojej drogi przy jednoczesnym wsparciu i pomocy.
	wymiar negatywny ZBAWCA	To Rodzic, który często deklaruje „danie przestrzeni” innym. W swym zachowaniu jednak nie może „oderwać się” od myślenia o swojej zbawczej roli.
NORMATYWNY	wymiar pozytywny CHRONIĄCY	Pełni funkcję adaptacyjną. Pilnuje przestrzegania zasad związanych bezpieczeństwem. Jest to Rodzic nastawiony na pomoc i wsparcie innych. „Możesz, pozwalam, ufam ci, troszczę się, to jest dla ciebie dobre...”
	wymiar negatywny PRZEŚLADUJĄCY	Rodzic, który ma normy i własny „kodeks”, niekoniecznie wspólny dla wszystkich. Jego reguły nie są uniwersalne. Jest to Rodzic krytykujący i oceniający, wypełniający rolę sędziego lub prokuratora. „Powinieneś, nie wolno, zabraniam ci, wiem na pewno, nie rób tego...”, „Ja mogę sobie na to pozwolić, ale ty nie...”.

### Sesja 4.3. Analiza transakcji i gier psychologicznych

Transakcja to wymiana między stanami Ja. Relacja natomiast to ciąg następujących po sobie transakcji. Kiedy dwie osoby się spotykają to mają wspólnie do dyspozycji sześć stanów Ja. Oznacza to złożoność i całe bogactwo kontaktów międzyludzkich. Zachodzące między ludźmi transakcje można sklasyfikować w trzy grupy (patrz: Rysunek 4.8). Mogą one angażować dwa stany ja i będą to transakcje proste lub też trzy lub cztery stany Ja i wtedy mamy do czynienia z transakcjami złożonymi.



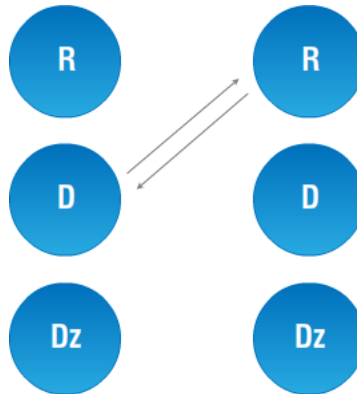
**Rysunek 4.8. Grupy transakcji (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)**

**Transakcja równoległa (komplementarna)** to taka transakcja, w której odpowiedź pochodzi ze stanu Ja, do którego skierowany był bodziec. Cechą charakterystyczną tych transakcji jest to, że mogą one trwać w nieskończoność do wyczerpania się tematu lub punktów stykających między ludźmi (patrz: Rysunek 4.9).

Przykład:



1. Która godzina? (**Dorosły**)
2. Znowu zapomniałeś wziąć zegarek z domu! (**Rodzic Krytyczny**).

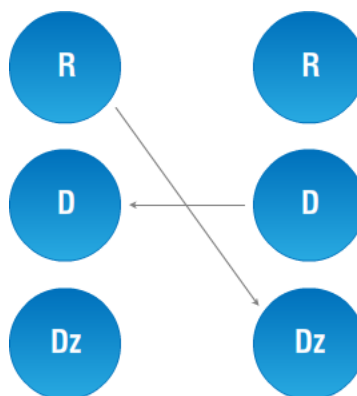


Rysunek 4.9. Transakcja równoległa (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

2. **Transakcja skrzyżowana** to taka transakcja, w której odpowiedź nie pochodzi ze stanu Ja, do którego skierowany był bodziec. Cechą charakterystyczną tych transakcji jest to, że mogą one prowadzić do eskalacji konfliktu, w konsekwencji zerwania transakcji (patrz: Rysunek 4.10).

**Przykład:**

1. Przynieś mi natychmiast tę brakującą dokumentację! (**Rodzic krytyczny**).
2. Zrobię to za pół godziny. W tej chwili jestem zajęty (Dorosły).

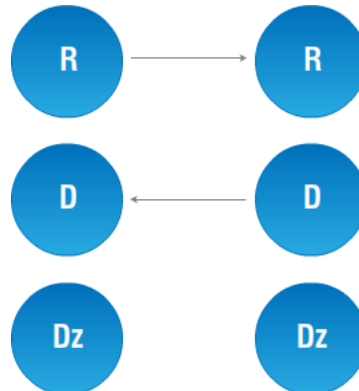


Rysunek 4.10. Transakcja skrzyżowana (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

Warunkiem podstawowym **transakcji skrzyżowanej** jest, aby reakcja nie pochodzi od tego stanu Ja, do którego kierowany był bodziec. Dlatego też transakcja skrzyżowana może mieć następującą postać (patrz: Rysunek 4.11).

Przykład:

1. W naszej firmie tradycyjnie źle się dzieje...(Rodzic normatywny).
2. Chętnie zapoznam się z Twoją opinią w tym zakresie (Dorośli).



Rysunek 4.11. Transakcja skrzyżowana II (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

**Transakcje ukryte** to najbardziej złożone transakcje. Uruchamiają więcej niż dwa stany Ja. Nadając niejawną przekaz, ludzie ukrywają go często za społecznie akceptowalną formą. Komunikacja za pomocą tych transakcji odbywa się na dwóch poziomach: społecznym i psychologicznym (patrz: Rysunek 4.12)

Przykład:

#### Poziom społeczny

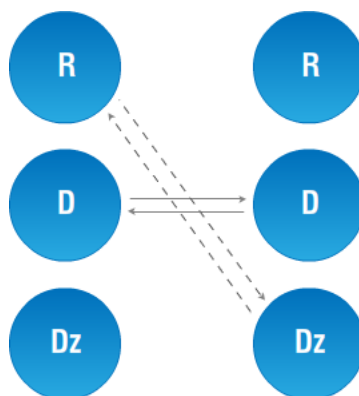
**Sprzedawca:** Ten garnitur jest dużo lepszy, ale oczywiście jest dużo droższy od dwóch pozostałych (Dorośli).

**Klient:** Właśnie na niego się zdecydowałem (Dorośli).

#### Poziom psychologiczny

**Sprzedawca:** Ten garnitur jest dużo lepszy, ale nie stać cię na niego, biedaku (Rodzic Krytyczny).

**Klient:** Trudno, nieważna cena, pokaże temu aroganckiemu typowi, że mnie na to stać (Dziecko zbuntowane).



Rysunek 4.12. Transakcje ukryte (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

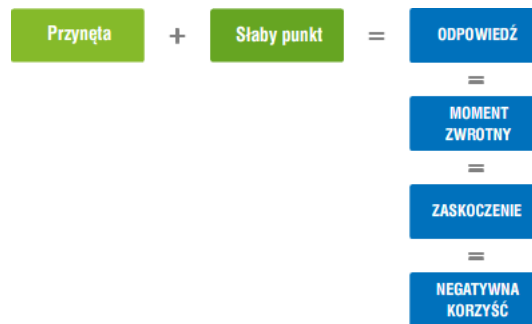
Serie powtarzających się komplementarnych transakcji ukrytych prowadzące do dobrze określonego, dającego się przewidzieć wyniku w Analizie Transakcyjnej określamy mianem **gry psychologicznej**. Użyte w definicji transakcje ukryte oznaczają takie sposoby komunikowania, które zawierają utajoną motywację. Inaczej mówiąc, komunikat na poziomie jawnym dotyczy jednej, zazwyczaj neutralnej kwestii, ale na poziomie ukrytym innej, zazwyczaj dotyczącej emocji.

Berne porównywał gry psychologiczne do dramatu odgrywanego na scenie teatru. W grach psychologicznych możemy zidentyfikować określone role (**Ofiara, Prześladowca i Ratownik**), poszczególne odsłony pokazujące dynamikę wydarzeń, związane z tym napięcie doprowadzające do punktu kulminacyjnego. Tak jak w każdym dramacie istnieją kolejne akty, tak w grach psychologicznych wyróżniamy sześć takich aktów. Każdy akt stanowi oddzielną całość, choć są one jednocześnie między sobą powiązane. Dlatego, gdy zaczyna się pierwszy akt i pojawiają się główne role, to można przewidzieć, jakie dramat będzie miał zakończenie.

Wyróżnione przez Berne elementy gry to:

- 1. Przynęta** - jest to przekaz zawierający w sobie zasadzkę polegającą na tym, że istnieją dwa poziomy: jawny i ukryty, celem owej zasadzki jest „złapanie” partnera na przekaz jawny.
- 2. Słaby punkt** - jest to negatywne przekonanie o sobie w danej dziedzinie, które chcemy ukryć przed sobą i przed innymi.
- 3. Odpowiedź** - to ciąg transakcji komplementarnych.
- 4. Punkt kulminacyjny** - moment zwrotny w akcji: zmiany ról, zmiany nastroju sztuki.
- 5. Zaskoczenie, konfuzja, zdumienie zwrotem akcji.**
- 6. Negatywna korzyść** - to, z czym pozostają uczestnicy gry (patrz: Rysunek

4.13).

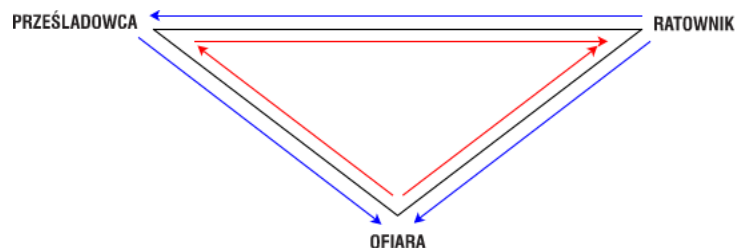


Rysunek 4.13. Przebieg gry psychologicznej w AT (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

Większość gier psychologicznych tworzy samonapędzające się koło i eskaluje do prawdziwego dramatu, w którym uczestnicy przyjmują odpowiednie role. Role te uniemożliwiają znalezienie rozwiązania problemu. Przyjęcie roli oznacza również, że osoby te reprezentują tylko fragmenty swojego spektrum zachowania, pomniejszając własne lub cudze mocne i słabe strony lub też przesadnie je podkreślając. Chodzi im przy tym nie tyle o rozwiązanie problemu, ile o potwierdzenie swojego subiektywnego sposobu widzenia świata.

Aby takie podejście było możliwe, niezbędne jest podzielenie ludzi na kategorie „lepsi i gorsi” czy „słabi i silni”, niezależnie od tego, jak bardzo trzeba oszukać swoją percepcję rzeczywistości.

Amerikanin Steph Karpman opisał te nieproduktywne role za pomocą tzw. **trójkąta dramatycznego** (patrz: Rysunek 4.14), w którym występują Prześladowca, Ofiara i Wybawca<sup>1</sup>.



Rysunek 4.14. Strategie wymiany „głasków” (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)

1. M. Gellert, C. Nowak, Zespół, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008

Charakterystyka ról Trójkąta dramatycznego<sup>1</sup>:

### Prześladowca

Robi innym wyrzuty, krytykuje ich, widzi winę zawsze po drugiej stronie.

Dyskredytuje swoich przeciwników, wywyższa się, dając innym do zrozumienia, że konflikt mógłby zostać już dawno rozwiązany, gdyby inni zauważyli, że on ma

rację. Zazwyczaj można bardzo szybko rozpoznać tę rolę z zewnątrz.

### **Ofiara**

Uważa się za słabszą, bezsilną, nie jest w stanie samodzielnie przejąć odpowiedzialności za siebie lub za zadanie. Albo dopasowuje się do schematu i pozwala znęcać się nad sobą Prześladowcy, albo znajduje sobie Wybawcę, od którego staje się zależna.

### **Wybawca**

Nieustannie poszukuje bezbronnej Ofiary, która go potrzebuje i dla której może walczyć. Tak jak Prześladowca, czuje się silniejszy od innych, ale objawia się to udzielaniem pozostałym wsparcia i pomocy. Opowiada się po stronie pozornie bezbronnych Ofiar, zdejmując z nich odpowiedzialność przez co utwierdza je w przekonaniu, że sami nie daliby sobie rady.

1. M. Gellert, C. Nowak, Zespół, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008

### **Trójkąt dramatyczny - preferowane zachowanie**

Ludzie tkwiący w jednej z trzech ról trójkąta dramatycznego najczęściej nie są tego świadomi. Zachowują się tak szczególnie w sytuacjach konfliktowych i trudnych. Przyjmując preferowaną rolę, na którą zdecydowali się już we wczesnym dzieciństwie. W przypadku konfliktu reagują wtedy automatycznie z tej pozycji.

Preferowanie jednej pozycji nie oznacza, że nie można jej zamienić. Ofiara dzięki metodzie „na ofiarę” może stać się Prześladowcą poprzez doprowadzanie innych do nieustannych wyrzutów sumienia lub przez zmuszanie ich do ciągłego udzielania jej pomocy. Wybawca może stać się Ofiarą, bo wszyscy go wykorzystują, nie robiąc dla niego nic w zamian. Prześladowca może zacząć wybawiać, jeśli jego Ofiara nie jest już w stanie funkcjonować<sup>1</sup>.

1. M. Gellert, C. Nowak, Zespół, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008

### **Wyznaczniki trójkąta dramatycznego to m.in. wypowiedzi typu:**

1. „Zawsze” - Zawsze ja jestem winna.
2. „Nigdy” - Nigdy nie jesteś punktualny.
3. „Wszyscy, wszystko” - Ciągłe wszystko muszę robić sam.

Każda z ról trójkąta dramatycznego stosuje sobie właściwe gry (patrz Tabela 4.2).

### **Zapamiętaj:**

Istnieją 3 sposoby skutecznego radzenia sobie z grami psychologicznymi:

1. Wycofanie się z relacji.

## 2. Analiza sytuacji z pozycji Dorosłego.

## 3. Uświadomienie sobie, jakie potrzeby kryją się za zachowaniami ludzi.

Gry ratownika	Gry prześladowcy	Gry ofiary
<ul style="list-style-type: none"> <li>Przecież ja chcę dla ciebie dobrze.</li> <li>Ja ci tylko chcę pomóc.</li> <li>Do usług – daj ja to zrobić.</li> <li>Sama sobie nie poradzisz.</li> <li>Gdybym był tobą.</li> <li>Opowiedz mi szybko co się stało.</li> <li>Napij się jeszcze, to ci pomoże.</li> <li>Szczęście, że mnie masz, co byś ty bez mnie zrobił.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tu cię dorwałem ty ...</li> <li>Gdyby cię nie było to...</li> <li>Zobacz, co przez ciebie zrobiłem...</li> <li>Moje lepsze...</li> <li>Coś wiem, ale nie powiem...</li> <li>Sąd (spędza czas na osądzaniu innych)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ja się na tym nie znam.</li> <li>Drewniana noga, struganie wariata.</li> <li>Daj mi kopa.</li> <li>To straszne.</li> <li>Ale ja cię chyba za nudzą.</li> <li>Ja nie potrafię – ty potrafisz.</li> <li>Co zrobię, jeśli ty mnie opuścisz.</li> <li>Nie, nie to nic ważnego.</li> <li>Tak, ale...</li> <li>Co zrobiłbym bez ciebie.</li> <li>Ach jak mi przykro, to tylko mnie mogło się zdarzyć.</li> <li>Coś wiem, ale nie powiem...</li> <li>Patrz, co mi zrobiłeś...</li> </ul>

**Tabela 4.2. Zestawienie stwierdzeń typowych dla gier ratownika, prześladowcy i ofiary (Pełna animacja Flash jest dostępna w materiałach e-learningowych)**

Celem modułu 4 było dostarczenie podstawowej wiedzy na temat współczesnej koncepcji osobowości jaką jest stworzona przez Erica Berne koncepcja Analizy Transakcyjnej. Uczestnicy szkoleń zostali zapoznani z podstawowymi założeniami dotyczącymi natury ludzkiej w rozumieniu Analizy Transakcyjnej. Poznali cztery podstawowe obszary wykorzystania Analizy Transakcyjnej: analizę osobowości, analizę skryptu życiowego, analizę transakcji oraz analizę gier psychologicznych. W module tym szczególną uwagę zwrócono na zagadnienia związane ze strukturą osobowości człowieka oraz jej trzema podstawowymi elementami składowymi, czyli stanem Rodzica, stanem Dorosłego i stanem Dziecka. Dzięki wiedzy zawartej w tym module Uczestnicy szkolenia będą lepiej rozumieli mechanizmy i dynamikę relacji międzyludzkich.

## **Podsumowanie szkolenia**

Celem szkolenia Psychologia rozwojowa i osobowości było dostarczenie Uczestnikom szkolenia wiedzy psychologicznej na temat stadiów rozwoju człowieka w ciągu całego życia oraz procesu kształtowania i rozwoju osobowości. Wiedza ta może skutecznie wspierać proces kształtowania kompetencji interpersonalnych, niezbędnych dla funkcjonowania współczesnego człowieka. Umiejętność rozumienia, wyjaśniania i przewidywania zachowań ludzkich jest kompetencją przydatną współcześnie na wielu stanowiskach pracy. Zwiększa poziom refleksji psychologicznej osób nie posiadających pogłębionej i rozległej wiedzy psychologicznej. Wręcz niezbędną wydaje się być w przypadku niektórych zawodów: nauczyciel, menedżer czy prawnik. Wszędzie tam, gdzie na gruncie zawodowym stykamy się z ludźmi kompetencje psychologiczne będą podwyższać naszą sprawność i efektywność działania. Szkolenie Psychologia rozwojowa i osobowości pomaga zdobyć i rozwinąć umiejętności niezbędne w pracy i szeroko rozumianych kontaktach z innymi ludźmi.

## **Słownik**

### **Adolescencja**

Słowo „adolescencja” pochodzi od łacińskiego czasownika *adolescere*, oznaczającego „rosnąć” lub „zbliżać się do pełnej dojrzałości”. Adolescencja w sensie fizycznym oznacza osiągnięcie dojrzałej budowy ciała oraz rozwoju cech fizycznych, charakterystycznych dla dojrzałej jednostki. Pod względem psychicznym dojrzała jest taka jednostka, która osiągnęła maksimum swego rozwoju umysłowego.

### **Bodziec**

Jakiegokolwiek zdarzenie, które za pośrednictwem układu nerwowego uruchamia reakcję.

### **Głaski**

Inaczej wzmocnienia, znaki rozpoznania - w koncepcji AT są to jednostki wymiany kontaktu między ludźmi, znak rozpoznania istnienia i wartości osoby. Wyróżnia się znaki pozytywne, zwane często „głaskami” i negatywne zwane „kopniakami” lub „kolczatkami”.

### **Indywidualizacja**

W teorii psychoanalitycznej: proces stawania się jednostką świadomą własnej odrębności, indywidualności.

### **Internalizacja**

Akceptacja lub przyjęcie pewnych przekonań, wartości, poglądów, zwyczajów, standardów itd. za własne.

### **Libido**

W psychoanalizie: początkowo hipotetyczna energia psychiczna wywodząca się z id, która ma zasadniczo charakter seksualny. W późniejszych opracowaniach Freud zmodyfikował to pojęcie niwelując znaczenie czynników seksualnych i określał libido jako energię życiową.

### **Mechanizmy obronne**

Metody radzenia sobie z wewnętrznymi konfliktami w celu ochrony osobowości, zmniejszenia lęku, frustracji i poczucia winy. Na ogół są one nawykowe i nieuświadomione.

### **Psychastenia**

Termin określający zaburzenie, które charakteryzuje się lękiem, natręctwami myślowymi, obsesjami.



## **Reakcja**

Odpowiedź organizmu człowieka na bodziec z otoczenia.

## **Samorealizacja**

Stałe dążenie do realizacji swojego potencjału, rozwijania talentów i możliwości,, dążenie do wewnętrznej spójności, jedności z samym sobą, spełnienia swojego przeznaczenia lub powołania.

## **Syndrom wypalenia zawodowego**

Termin ten po raz pierwszy zastosował w 1974 roku Freudenberg, który zdefiniował go jako spadek energii u pracownika, pojawiający się na skutek przytłoczenia problemami innych. Zwraca on uwagę na fakt, że wypalenie występuje u osób, których zawód związany jest z pomaganiem innym. Kontakt z pacjentami czy klientami nacechowany jest dużym ładunkiem emocjonalnym, co może stanowić znaczne obciążenie dla pracownika. Na ogół zespół wypalenia jest definiowany, jako jedna z możliwych odpowiedzi jednostki na chroniczny stres emocjonalny związany z działalnością w zawodach, których wspólną cechą jest ciągły kontakt z ludźmi.

## **Uczucie**

Najogólniej rzecz biorąc, uczucie odnosi się do doświadczania, doznawania lub świadomego procesu. Znaczenia bardziej specyficzne to: a) wrażenia sensoryczne, które obejmują takie uczucia, jak doznawanie ciepła lub bólu; b) stany afektywne, takie jak dobre samopoczucie, depresja, pożądanie itd.; c) jeden z wymiarów emocji, szczególnie, gdy odnosi się do hipotetycznych elementarnych kontinuum emocjonalnych.

## **Zachowanie**

Działania podejmowane przez człowieka w odpowiedzi na działające bodźce z otoczenia. Ogólny termin obejmujący akty, aktywności, odpowiedzi, reakcje, ruchy, procesy, operacje itp. Zwięźle: każda dająca się mierzyć reakcja organizmu.

## **Zasada posłuszeństwa**

Zasada, którą kieruje się Superego, związana z kodeksem moralnym i etycznym, tzw. sumienie karzące wykroczenia poczuciem winy.

## **Zasada przyjemności**

Zasada, którą kieruje się nieświadoma część osobowości - Id. Gdy dochodzi do stanów napięcia i wzrasta poziom stymulacji, Id usiłuje przywrócić organizmowi normalny poziom energii - uniknąć przykrości i uzyskać przyjemność.

## **Zasada rzeczywistości**

Zasada, która ma ona na celu zapobiec rozładowaniu napięcia, dopóki nie zostanie znaleziony obiekt, umożliwiający zaspokojenie potrzeby, zawiesza czasowo zasadę przyjemności. Zasada rzeczywistości sprowadza się do pytania:

czy dane doświadczenie jest prawdziwe czy fałszywe?

## **Psychologia rozwojowa i osobowości**

1. Strelau J., Doliński D., *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Gdańskie wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008
2. Zimbardo P.G., *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1994
3. Hall C.S., G. Lindzey G., *Teorie osobowości*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001
4. Oldham J.M., Morris L.B., *Twój psychologiczny autoportret*, Jacek Santorski and Co Agencja Wydawnicza Sp. z o.o., Warszawa 2007
5. Millon T., Davis R., *Zaburzenia osobowości we współczesnym świecie*, Instytut Psychologii Zdrowia, PTP, Warszawa 2005

## **Materiały dodatkowe**

*Materiały dodatkowe znajdują się w materiałach e-learningowych dostępnych na platformie*