
CZĘŚĆ I: MODEL WIELKIEJ PIĄTKI (COSTY I McCREA)

1. Wprowadzenie do modelu

Kontekst historyczny:

- Model powstał na bazie wieloletnich badań nad cechami osobowości
- Jest obecnie najbardziej popularnym modelem w psychologii osobowości
- Stanowi rozwinięcie wcześniejszych koncepcji (m.in. Eysencka)
- Opiera się na skomplikowanych analizach statystycznych (meta-czynniki)

Podstawowe założenia:

- Składa się z **5 głównych wymiarów osobowości**
- Cechy są wymiarami (kontinuum), nie kategoriami
- Model ma charakter **akulturowy** (występuje w większości kultur)
- Cechy są względnie stabilne, ale mogą się zmieniać

2. Pięć głównych wymiarów osobowości

A. NEUROTYCZNOŚĆ (Neuroticism)

Charakterystyka:

- Wrażliwość emocjonalna
- Tendencja do przeżywania negatywnych emocji
- Nieśmiałość
- Większa impulsywność

Wysoka neurotyczność:

- Częstsze doświadczanie lęku, smutku, gniewu
- Większa reaktywność emocjonalna
- Trudności w radzeniu sobie ze stresem
- Tendencja do martwienia się

Niska neurotyczność (stabilność emocjonalna):

-
- Spokój, opanowanie
 - Odporność na stres
 - Rzadsze wahania nastroju
 - Większa równowaga emocjonalna

B. EKSTRAWERSJA (Extraversion)

Charakterystyka:

- Towarzyskość
- Asertywność
- Aktywność
- Poszukiwanie doznań
- Pozytywna emocjonalność
- Potrzeba stymulacji

Wysoka ekstrawersja:

- Czerpanie energii z kontaktów społecznych
- Gadatliwość
- Entuzjazm
- Dominacja w grupie
- Lubienie bycia w centrum uwagi

Niska ekstrawersja (introwersja):

- Preferowanie samotności lub małych grup
- Potrzeba czasu na regenerację po kontaktach społecznych
- Refleksyjność
- Ostrożność w nawiązywaniu relacji

C. OTWARTOŚĆ NA DOŚWIADCZENIE (Openness to Experience)

Charakterystyka:

- Ciekawość poznawcza
- Zainteresowanie nowościami
- Wrażliwość estetyczna
- Wyobraźnia
- Elastyczność myślenia

Wysoka otwartość:

-
- Reakcja na nowości: "Ooo, jakie to ciekawe!"
 - Chęć próbowania nowych rzeczy (np. potraw)
 - Zainteresowanie sztuką, poezją, abstrakcją
 - Liberalne podejście do tradycji
 - Łatwość poruszania się w świecie teorii i koncepcji
 - **Najważniejsza dla procesu uczenia się**

Niska otwartość:

- Przywiązanie do tradycji
- Preferowanie sprawdzonych rozwiązań
- Konkretność myślenia
- Niechęć do zmian
- Trudności z abstrakcyjnym myśleniem

⚠ WAŻNE dla studentów:

- Otwartość na doświadczenie **ułatwia naukę** (nowe rzeczy są interesujące)
- Warto rozwijać tę cechę podczas studiów
- Im wyższy poziom edukacji, tym bardziej przydatna

D. UGODOWOŚĆ (Agreeableness)

Charakterystyka:

- Nastawienie na współpracę
- Empatia
- Zaufanie do innych
- Altruizm
- Skromność

Wysoka ugodowość:

- Zaufanie do ludzi (czasem aż do naiwności)
- Prostolinijność w komunikacji
- Ustępliwość
- Szukanie konsensusu
- Skłonność do rozczulania się
- Większa empatia
- Postawa prospołeczna
- Chęć pomagania innym

Niska ugodowość:

- Cynizm ("ludzie wykorzystują innych")
- Nastawienie rywalizacyjne
- Zaawansowane techniki perswazji
- Zarządzanie informacją
- Indywidualizm
- Mniejsza skromność
- Koncentracja na własnym interesie

Znaczenie w pracy zespołowej:

- Wysoka ugodowość sprzyja współpracy
- Ważna w zawodach medycznych
- Pozytywnie wpływa na wymianę informacji w zespole

E. SUMIENNOŚĆ (Conscientiousness)**Charakterystyka:**

- Odpowiedzialność
- Wytrwałość
- Dokładność
- Samokontrola
- Planowanie

Wysoka sumienność:

- Poczucie obowiązku ("muszę to zrobić")
- Kończenie rozpoczętych zadań
- Wytrwałość mimo przeszkód
- Dokładność wykonywania zadań
- Przestrzeganie zasad i zaleceń
- **NAJSILNIEJSZY PREDYKTOR SUKCESU** (akademickiego i zawodowego)

Niska sumienność:

- Spontaniczność
- Życie bez planu
- Trudności z wytrwałością
- Mniejsza dokładność

⚠ KLUCZOWE dla sukcesu:

-
- Sumienność > zdolności intelektualne w przewidywaniu sukcesu
 - Nie trzeba być wybitnie zdolnym, trzeba być wytrwałym
 - Pozwala kończyć to, co się zaczęło
 - Można ją rozwijać (nawyki uczenia się)

3. Zastosowania modelu Wielkiej Piątki

A. OSIĄGNIĘCIA AKADEMICKIE

Predyktory sukcesu (od najsilniejszego):

1. **SUMIENNOŚĆ** - najsilniejszy predyktor

- Wytrwałość w nauce
- Systematyczność
- Dokończanie zadań

1. **Otwartość na doświadczenie**

- Im wyższy poziom edukacji, tym ważniejsza
- W szkole podstawowej - mniej istotna
- Na studiach i doktoracie - bardzo ważna
- Związana z fiksacją (zatrzymaniem na pewnym stadium rozwojowym)

1. **Niska neurotyczność**

- Im wyższy poziom edukacji, tym większy negatywny wpływ neurotyczności
- Neurotyczność + wysoka sumienność = lepsze przygotowanie (kompensacja)
- Neurotyczność + niska sumienność = prokrastynacja

1. **Ugodowość** - najsłabszy predyktor

- Ale: badania długoterminowe pokazują korzyści prospołeczności
- Studenci medycyny: na 8. roku ugodowość koreluje z lepszymi ocenami

Różnice w uczeniu się:

- **Ekstrawertycy:** preferują uczenie problemowe, case studies, brak wszystkich informacji
- **Introwertycy:** wolą mieć wszystkie materiały, dobre przygotowanie, uczenie rozpoznawczo-reprodukcyjne

B. OSIĄGNIĘCIA ZAWODOWE

Predyktory sukcesu zawodowego:

1. **Sumienność** - kluczowa (trwanie w pracy, dokładność)
2. **Niska neurotyczność** - ale sumienność może kompensować
3. **Ekstrawersja** - ważna w kontaktach z ludźmi
4. **Ugodowość** - pozytywna w pracy zespołowej

Motywacja do pracy:

- Niska neurotyczność
- Wysoka sumienność
- Ugodowość (dodatkowy czynnik)

Poziom wykonywanej pracy:

- Sumienność
- Stabilność emocjonalna
- **Ugodowość** - wymiana informacji, współpraca

Dochody (badania podłużne):

- Wysoka sumienność
- Wysoka otwartość na doświadczenie
- Niska neurotyczność
- **Ekstrawersja** (większe ryzyko, przekonanie "wszystko się da")

Zaangażowanie i radość w pracy:

- Ekstrawersja (pozytywna emocjonalność)
- Niska neurotyczność

C. WYPALENIE ZAWODOWE (badania wśród pielęgniarek)

Związek z cechami osobowości:

Neurotyzm - najsilniejszy związek z wypaleniem (umiarkowany)

- Wrażliwość emocjonalna
- Wyczerpanie emocjonalne

Ekstrawersja i ugodowość - negatywny związek (słaby, ale istotny)

- Chronią przed wypaleniem

Sumienność - słaby negatywny związek

Trzy aspekty wypalenia zawodowego:

1. **Wyczerpanie emocjonalne** - najbardziej związane z neurotyzmem
2. **Depersonalizacja** (uprzedmiotawianie innych) - związana z sumiennością (negatywnie) i neurotyzmem
3. **Poczucie osiągnięć** - chronione przez: niski neurotyzm, otwartość, sumienność

D. PIELĘGNIARSTWO RATUNKOWE

Różnice w osobowości (vs populacja ogólna):

- **Wyższa ekstrawersja**
- **Wyższa otwartość na doświadczenie** (nowe, niespodziewane sytuacje są ekscytujące, nie deprymujące)
- **Wyższa ugodowość**

Interpretacja:

- Cechy te są **konieczne** do wykonywania tej pracy
- Praca pod presją czasu
- Wiele niespodziewanych sytuacji
- Potrzeba szybkiego działania

E. BŁĘDY MEDYCZNE

Badania zespołów medycznych (lekarze, pielęgniarki, inny personel):

Zespoły NIE popełniające błędów charakteryzowały się:

1. **Wyższa sumienność**
 - Wytrwałość
 - Dokładność
 - Przestrzeganie zaleceń
1. **Wyższa ekstrawersja**
 - Komunikacja
 - Pozytywna emocjonalność
 - (Ale: ekstrawersja ma też aspekt dominacji)

1. Wyższa ugodowość

- Równoważą dominacyjny aspekt ekstrawersji
- Wymiana informacji
- Praca zespołowa
- Brak strachu przed pytaniem

1. Większa stabilność emocjonalna (niższa neurotyczność)

- Skupienie w trudnych sytuacjach

⚠ KLUCZOWY WNIOSEK:

Ugodowość jest czynnikiem prowadzącym do **mniejszej liczby błędów medycznych**

F. WYPADKOWOŚĆ

Wypadki w pracy związane z:

- **Niska ugodowość** (brak współpracy, niepodporządkowanie się instrukcjom, "przepisy są po to, by je łamać")
- **Wysoka otwartość** (ciekawość - "a jakby to było inaczej?")
- **Niska sumienność** (brak dokładności)
- **Wysoka neurotyczność**

Wypadki samochodowe:

- **"Ułańska fantazja"** = wysoka ekstrawersja + wysoka otwartość
- Silne zapotrzebowanie na bodźce
- Nuda, gdy nic się nie dzieje
- Chęć wyprzedzania "na trzeciego"
- Optymizm ("ja sobie poradzę")

G. INNE ZASTOSOWANIA

Satysfakcja z małżeństwa:

- Obniżony neurotyzm (oboje)
- Podwyższona ekstrawersja (oboje)
- Podwyższona ugodowość (oboje) - umiejętność kompromisu
- **Sumienność u mężczyzn** (dodatkowy czynnik)

Zmiany w długim stażu małżeńskim:

-
- U mężczyzn: zwiększa się otwartość na doświadczenie
 - U kobiet: obniża się ugodowość

Zachowania prozdrowotne:

- **Wysoka sumienność** - najważniejsza
- Niechęć do angażowania się w niebezpieczne zachowania
- Lepsze przestrzeganie zaleceń lekarskich
- Większe prawdopodobieństwo dłuższego życia

4. Dziedziczność cech osobowości

Wskaźniki dziedziczności (H^2)

Ranking od najbardziej dziedzicznej:

1. **Otwartość na doświadczenie: ~0,46 (46%)** □
 - Najbardziej dziedziczna!
 - Najtrudniejsza do zmiany
1. **Ekstrawersja: ~0,36 (36%)**
1. **Neurotyczność: ~0,34 (34%)**
1. **Ugodowość: ~0,28 (28%)**
1. **Sumienność: ~0,28 (28%)**

Średnia dziedziczność osobowości: ~30-34%

Wnioski praktyczne:

- **Osobowość jest w ~30% zdeterminowana genetycznie**
- **~70% to wpływ środowiska** - można zmieniać!
- Cechy zmieniają się przez całe życie
- Przykład: w COVID-19 populacyjnie wzrosła neurotyczność

Co można łatwiej zmieniać:

-
- Neurotyczność (można nad nią pracować)
 - Ugodowość (modyfikowalna przez środowisko)
 - Sumienność (można rozwijać nawyki)

Co trudniej zmienić:

- Otwartość na doświadczenie (najbardziej dziedziczna)

CZĘŚĆ II: PODEJŚCIE PSYCHOANALITYCZNE

1. Zygmunta Freud (1856-1939)

Kontekst biograficzny:

- Urodzony jako Sigismund Schlomo Freud (pochodzenie żydowskie)
- Urodził się na Morawach, wychował się w Wiedniu
- 1939 - ucieczka do Anglii, śmierć w tym samym roku
- Rak krtani (palił cygara)
- Prowadził badania nad kokainą jako środkiem znieczulającym

Znaczenie historyczne:

- **Rewolucja w psychologii** - powstanie psychoterapii
- Pierwsza koncepcja leczenia rozmową
- Zmiana rozumienia metod leczenia
- Wpływ na kulturę i język (pojęcia psychoanalityczne w popkulturze)

Współczesna ocena:

- Historyczne znaczenie bezsporne
- Naukowo trudna do zweryfikowania (dotyczy nieświadomości)
- Silny nurt w psychoterapii
- Mniejsze znaczenie w psychologii naukowej
- Traktowana jako koncepcja historyczna i filozoficzna

2. Przełomowe odkrycie: Talking Cure

Przypadek Anny O. (Berty Pappenheim):

- Współpraca Freuda z Breuerem (doświadczonym lekarzem)

-
- Objawy fizyczne leczone **rozmową**
 - **Metoda katartyczna:**
 - Wprowadzanie w stan hipnozy
 - Konfrontacja z trudnymi wydarzeniami
 - Opadanie mechanizmów obronnych
 - "Oczyszczenie" (katharsis)
 - Redukcja objawów

Rewolucyjne założenie:

- Symptomy fizyczne można leczyć psychologicznie
- Początek psychoterapii jako metody
- Powstanie zawodu psychoterapeuty

3. Koncepcja człowieka w psychoanalizie

Podstawowe założenia:

A. Charakter hedonistyczny:

- Człowiek dąży do przyjemności
- Unikanie cierpienia
- Podstawowa zasada funkcjonowania

B. Rozwój psychoseksualny:

- Seksualność jako główny motor napędowy
- Energia libido
- Stadia rozwoju
- Fiksacja przy nierozwiązanych konfliktach

C. Determinizm:

- Przeszłość determinuje teraźniejszość
- Doświadczenia z dzieciństwa kształtują osobowość
- Nieświadomość kieruje zachowaniem

D. Panseksualizm:

- Wszystko podporządkowane seksualności
- Największy zarzut wobec psychoanalizy
- Libido jako energia życiowa (nie tylko akt seksualny)

4. Podstawowe pojęcia

A. EROS (Instynkt życia)

Libido:

- Energia psychiczna
- Manifestacja popędów życia
- Popęd do przetrwania i rozmnażania
- Inspiracja darwinowska
- Szersze znaczenie niż współczesne rozumienie

Współczesne vs psychoanalityczne rozumienie:

- Dziś: libido = energia seksualna, nasilenie popędu seksualnego
- Freud: libido = popęd życia, energia psychiczna w ogóle

B. THANATOS (Instynkt śmierci)

Charakterystyka:

- Popęd do autodestrukcji
- "Celem wszelkiego życia jest śmierć"
- Wyjaśnienie zachowań autodestrukcyjnych
- Ryzykowanie życiem
- Zadawanie sobie cierpienia

Uwaga: Freud częściowo się z tego wycofał

5. Struktura osobowości - metafora góry lodowej

Poziomy świadomości:

1. **ŚWIADOMOŚĆ** - wierzchołek góry lodowej
 - To, czego jesteśmy świadomi
 - Najmniejsza część
1. **PODŚWIADOMOŚĆ** - tuż pod powierzchnią
 - Można to przypomnieć
 - Łatwy dostęp

1. **NIEŚWIADOMOŚĆ** - głębiny oceanu

- Największa część
- Niedostępna bezpośrednio
- Kieruje zachowaniem
- Metafora: im głębiej w oceanie (we śnie), tym bliżej nieświadomości

Struktury osobowości:

ID (ONo)

Lokalizacja: Całkowicie w nieświadomości (podstawa góry lodowej)

Charakterystyka:

- **Najstarsza, pierwotna struktura**
- **Najsilniejsza** (największa podstawa)
- Prymitywna, niedojrzała
- Pełna nieokiełznanymi emocjami i popędami
- Nieuspołeczniowana

Zasada działania:

- **Zasada przyjemności**
- Natychmiastowe zaspokojenie potrzeb
- Brak uwzględnienia rzeczywistości
- Brak uwzględnienia innych ludzi
- Unikanie cierpienia

Cele:

- Własne zadowolenie
- Realizacja popędów
- Brak hamulców

Przykład:

- "Chcę to TERAZ!"
- Nie liczy się, czy to możliwe czy społecznie akceptowalne

EGO (JA)

Lokalizacja:

-
- Częściowo w nieświadomości
 - Trochę w podświadomości
 - **Najwięcej w świadomości** (to, co o sobie wiemy)

Charakterystyka:

- Bardziej dojrzała struktura niż ID
- Rozwija się z ID
- Pośrednik między ID a rzeczywistością

Zasada działania:

- **Zasada rzeczywistości**
- Stawia cele realistyczne
- Uwzględnia ograniczenia

Cele:

- Przetrwanie
- Funkcjonowanie w rzeczywistości
- Nie narobić się za dużo kłopotów
- Nie nacerpieć się za dużo

Główna funkcja:

- **Tworzenie mechanizmów obronnych**
- Pogodzenie wymagań ID z wymaganiami SUPER-EGO
- Pogodzenie popędów z rzeczywistością
- Radzenie sobie z konfliktami wewnętrznymi

Przykład:

- "Chcę to, ale muszę poczekać do odpowiedniego momentu"
- "Zrobię to, żeby zdać na 3"

SUPER-EGO (NAD-JA)

Lokalizacja:

- Częściowo w nieświadomości (wpojone normy)
- Częściowo w świadomości

Charakterystyka:

- **Najbardziej rozwinięta struktura**

-
- Rozwija się około 7-8 roku życia (u chłopców - według Freuda)
 - Kształtowana przez:
 - Rodziców
 - Społeczeństwo
 - Normy i wartości

Zasada działania:

- **Zasada ideału**
- Dążenie do perfekcji
- Cele idealne, często nierealistyczne

Cele:

- Być najlepszą wersją siebie
- Spełniać oczekiwania społeczne
- Być idealnym

Funkcje:

- Sumienie
- Ideały
- Normy moralne
- Rozróżnianie dobra i zła

Dlaczego w nieświadomości:

- Normy wpojone bardzo wcześnie
- Nie pamiętamy, skąd wiemy, co jest dobre/złe
- Automatyczne osądy moralne

Przykład:

- "Muszę być najlepszy!"
- "Powinienem dostać 5.0"

Uwaga Freuda o kobietach:

- Uważał, że u kobiet super-ego się nie wykształca
- Mizoginizm typowy dla początku XX wieku
- Współcześnie odrzucone

Dynamika między strukturami:

Konflikt:

```
ID: "Idź na całość! Zrób to TERAZ!"
↓
[KONFLIKT]
↓
SUPER-EGO: "Bądź idealny! Najlepszy!"
↓
[EGO musi pogodzić]
↓
EGO: "Zrobię to rozsądnie, realnie"
```

Przykład praktyczny - egzamin:

- **ID:** "Nie idź na egzamin, nie ucz się, po co się męczyć"
- **SUPER-EGO:** "Musisz być najlepszy, dostać 5.0!"
- **EGO:** "Nauczę się, pójdę, zdam na 3" (mechanizmy obronne pomagają to zrealizować)

6. Mechanizmy obronne

Definicja:

- Strategie EGO do radzenia sobie z konfliktami
- Pogodzenie wymagań ID, SUPER-EGO i rzeczywistości
- Redukcja lęku i napięcia

Ogólne zasady:

- □ Krótkotrwałe stosowanie - adaptacyjne
- □ Stałe stosowanie - problem, niedojrzałość
- Działają automatycznie (nieświadomie)
- Chronią przed cierpieniem

KATALOG MECHANIZMÓW OBRONNYCH

1. WYPARCIE (Repression)

Definicja: Usunięcie z pamięci trudnych, traumatycznych wydarzeń

Charakterystyka:

- **Najsilniejszy mechanizm** (według klasycznej psychoanalizy)
- Całkowicie nieświadomy

-
- Nie można powiedzieć "coś wyparłem" - bo się tego nie pamięta

Przykład:

- Wykorzystanie seksualne w dzieciństwie - całkowicie zapomniane
- Traumatyczne wydarzenia - brak wspomnień

Współczesna wiedza:

- ⚠ Nie zawsze działa!
- **PTSD (zespół stresu pourazowego)** - dowód, że wyparcie nie zawsze następuje
- Traumatyczne wspomnienia mogą nawracać jak "zdarta płyta"
- Osoba czuje się, jakby wciąż była w traumatycznej sytuacji
- Wysokie wskaźniki PTSD po hospitalizacjach, wypadkach, wojnie

Różnica wyparcie vs zaprzeczanie:

- Wyparcie: nieświadome, nie pamiętam
- Zaprzeczanie: świadome, "to nieprawda"

2. ZAPRZECZANIE (Denial)

Definicja: Świadome odrzucanie rzeczywistości, odmowa przyjęcia do wiadomości

Charakterystyka:

- Świadome (w przeciwieństwie do wyparcia)
- Ochrona przed bolesną prawdą
- Brak podejmowania działań

Przykład:

- Rodzice chorego dziecka: "Moje dziecko nie jest chore"
- Niedosłuch u dziecka - "On jest tylko niegrzeczny"
- Pierwsza reakcja na złą diagnozę

Funkcja:

- Ochrona przed konfrontacją z trudną rzeczywistością
- Czas na przygotowanie się psychiczne
- Niedojrzały mechanizm

3. PROJEKCJA (Projection)

Definicja: Przypisywanie innym własnych lęków, problemów, uczuć

Charakterystyka:

- "Rzutowanie" na innych jak na ekran
- Druga osoba staje się ekranem projekcyjnym
- "Projektujesz na mnie"

Przykład:

- **Marcin jest zainteresowany nową asystentką (mężatką). Zamiast rozpoznać swoje odczucia, mówi przyjacielowi, że to ASYSTENTKA jest nim zainteresowana.**
- "Ja się boję psów" → "Ale TY się boisz psów!"

Funkcja:

- Unikanie przyznania się do własnych uczuć
- Przeniesienie problemu na kogoś innego
- Łatwiej oskarżyć innych niż przyznać się do własnych słabości

Jak rozpoznać:

- Gdy ktoś oskarża nas o coś, czego u siebie nie widzimy
- Gdy czujemy się "płótnem" dla czyichś projekcji
- Warto sprawdzić, czy to nie projekcja drugiej osoby

4. PRZENIESIENIE/PRZEMIESZCZENIE (Displacement)

Definicja: Przeniesienie silnej reakcji emocjonalnej z niedostępnego obiektu na dostępny

Charakterystyka:

- Reakcja skierowana nie na źródło emocji
- Wybór łatwiejszego, bezpieczniejszego celu
- "Agresja zastępcza"

Klasyczny przykład - łańcuch agresji:

Szef krzyczy na pracownika
↓
Pracownik wraca do domu, krzyczy na żonę
↓
Żona krzyczy na dziecko
↓
Dziecko kopie psa

Przykład z ćwiczenia:

- **Beata kłóci się z matką, czuje ogromny gniew, ale nie pokazuje go matce. Wybucho gniewem w pracy wobec pracowników.**

Funkcja:

- Rozładowanie emocji w bezpiecznym miejscu
- Unikanie konfliktu z ważną osobą
- Bardzo częste w miejscu pracy

Problem:

- niesprawiedliwe wobec osoby, na którą przenosimy emocje
- Nie rozwiązuje prawdziwego problemu

5. REAKCJA FORMALNA/UPOZOROWANA (Reaction Formation)

Definicja: Robienie czegoś odwrotnego do tego, co się czuje

Charakterystyka:

- Przesadna demonstracja przeciwnych uczuć
- Maskowanie prawdziwych emocji
- Często przesadzone, nienaturalne

Przykłady:

- **Janek nie znosi siostry (ulubienicy matki). Aby nie dopuścić tych myśli do świadomości, obdarza ją NADMIERNĄ opieką.**
- Rodzeństwo się nie lubi → przesadna troska
- Partner zazdrosny o sukcesy → przesadne gratulacje i uwaga
- Chłopiec lubi dziewczynkę → ciągnie ją za włosy (końskie zaloty)
- Mąż zdradza żonę → przynosi kwiaty "na wszelki wypadek"

Funkcja:

- Ochrona przed odrzuceniem
- Ukrycie prawdziwych uczuć

-
- Zabezpieczenie wizerunku

Jak rozpoznać:

- Przesada w okazywaniu uczuć
- Nienaturalność
- Niezgodność z innymi sygnałami

6. RACJONALIZACJA (Rationalization)

Definicja: Naduzasadnianie, wymyślanie logicznych powodów dla swoich działań/porażek

Charakterystyka:

- Przesadne argumentowanie
- Wymyślanie usprawiedliwień
- Może być adaptacyjna lub nieadaptacyjna

Przykłady NEGATYWNE (nieadaptacyjne):

- Palacz: "Mogę wyjść na ulicę i spadnie mi cegłówka - to też nagłe i niespodziewane"
- Alkoholik: "Piwo to nie alkohol", "Wino to nie alkohol"
- Całe rady na temat tego, dlaczego picie nie jest problemem

Przykłady POZYTYWNE (adaptacyjne):

- **Jarek został rzucony. Mówi byłej dziewczynie, że nie mogła znieść jego ponadprzeciętnej inteligencji.**
- "Co mnie nie zabije, to mnie wzmocni"
- Po porażce: "Było źle, ale dobrze, że było źle, bo teraz wiem, co mogę zrobić lepiej"
- Osoby z wysoką samooceną: zadaniowe traktowanie porażek

Funkcja:

- Ochrona samooceny
- Redukcja dyskomfortu poznawczego
- Może pomagać w uczeniu się na błędach (wersja pozytywna)

Kiedy problem:

- Przy uzależnieniach (bardzo silna racjonalizacja)
- Brak konfrontacji z rzeczywistym problemem

-
- Przesadne uzasadnianie

7. INTELEKTUALIZACJA (Intellectualization)

Definicja: Nadużywanie wiedzy i intelektu, odizolowanie emocjonalne, nazywanie wszystkiego

Charakterystyka:

- Tłumaczenie wszystkiego przez teorie i koncepcje
- Brak przeżywania emocji
- "Psychologizacja" - ciągłe nazywanie swoich stanów

Przykład:

- **Franciszek (młody lekarz) ma pacjentów terminalnych. Gdy umierają, odczuwa poczucie winy. Aby zredukować lęk, myśli o pacjentach przez nazwę chorób, nie przez imiona.**
- "Teraz czuję to i to, konsekwencją będzie to i to"
- Ciągłe analizowanie zamiast przeżywania

Funkcja:

- Dystans emocjonalny
- Kontrola nad sytuacją
- Uspokojenie przez zrozumienie

Plusy:

- Nazywanie emocji pomaga
- Spojrzenie z innej perspektywy
- Uspokojenie

Minusy:

- Brak autentycznego przeżywania
- Uprzedmiotowienie (np. pacjentów)
- Życie "w głowie" zamiast w emocjach
- Element wypalenia zawodowego

Różnica racjonalizacja vs intelektualizacja:

- Racjonalizacja: naduzasadnianie
- Intelektualizacja: używanie teorii, nazw, koncepcji

8. SUBLIMACJA (Sublimation)

Definicja: Realizacja nieakceptowalnych popędów w sposób społecznie akceptowalny

Charakterystyka:

- Działanie SUPER-EGO
- Przekształcenie energii popędów
- Wysoko akceptowalne społecznie działania

Przykłady:

- Agresja → sztuka (wylewanie czarnej/czerwonej farby)
- Agresja → sport kontaktowy
- Popędy seksualne → twórczość artystyczna
- Nadaktywność prospołeczna (może maskować inne potrzeby)
- Babcię na manifestacjach (realizacja potrzeby agresji w "dobrym celu")

Funkcja:

- Zaspokojenie popędów bez łamania norm
- Twórczość
- Działalność prospołeczna

Uwaga:

- Może być "na siłę"
- Nadaktywność jako ucieczka

9. KOMPENSACJA (Compensation)

Definicja: Nadrabianie braków w jednym obszarze szczególną aktywnością w innym

Charakterystyka:

- Przeniesienie energii
- Zaspokajanie jednej potrzeby zamiast innej

Przykłady:

- Kryzys wieku średniego → czerwone szybkie auto (lęk przed utratą męskości)
- Brak miłości → zbieranie dóbr materialnych, prestiż
- Brak miłości → kariera zawodowa

NADKOMPENSACJA:

-
- Szczególna aktywność tam, gdzie są braki
 - Jąkanie się → zostanie mówcą
 - Słabość → praca nad siłą

Problem:

- Niewłaściwa potrzeba jest zaspokajana
- Np. potrzeba miłości ≠ potrzeba prestiżu
- Prawdziwa potrzeba rośnie i pęcznieje
- Poczucie pustki mimo sukcesów w innym obszarze

10. ODKUPIENIE/ZADOŚĆUCZYNIENIE (Undoing)

Definicja: Naprawianie szkód, nawet jeśli nie miały miejsca

Charakterystyka:

- Próba naprawienia czegoś
- Często prewencyjne

Przykłady:

- Mąż zdradza żonę → przynosi kwiaty "na wszelki wypadek"
- Pomyślałem coś złego o kimś → muszę być dla niego szczególnie miły
- Poczucie winy → nadmierna troska

Funkcja:

- Redukcja poczucia winy
- Naprawa relacji
- Uspokojenie sumienia

11. IDENTYFIKACJA (Identification)

Definicja: Utożsamianie się z kimś innym

Charakterystyka:

- Naturalny proces rozwojowy
- Może być mechanizmem obronnym

Przykłady ROZWOJOWE (zdrowe):

- Dziecko identyfikuje się z rodzicem tej samej płci

-
- Kształtowanie tożsamości płciowej
 - Przyjmowanie ról społecznych

Przykłady OBRONNE (problem):

- Unikanie podejmowania decyzji → pełna identyfikacja z kimś
- Zgadzanie się we wszystkim z inną osobą
- Sekty (wiara we wszystko, co mówi lider)
- Niektóre firmy działające jak sekty
- Emocjonalne "zlewanie się" (brak granic)
- Ubieranie się tak samo, myślenie tak samo

Funkcja:

- Unikanie odpowiedzialności
- Brak konieczności myślenia
- Poczucie przynależności

Problem:

- Brak własnych granic
- Brak własnej tożsamości
- Niedojrzałość

12. INTROJEKCJA (Introjection)

Definicja: Uwewnętrznianie zewnętrznych norm i wartości jako swoich

Charakterystyka:

- Związana z identyfikacją
- Proces rozwojowy
- Ważna w motywacji

Przykład:

- Zewnętrzne cele → uwewnętrznione jako swoje
- Normy społeczne → własne przekonania
- Wartości rodziców → własne wartości

Funkcja:

- Rozwój sumienia
- Motywacja wewnętrzna

-
- Socjalizacja

W motywacji:

- Zewnętrzne cele muszą stać się wewnętrznymi
- Wtedy są interesujące i angażujące

13. IZOLOWANIE/ODIZOLOWANIE EMOCJONALNE (Isolation)

Definicja: Odcięcie się od emocji w trudnej sytuacji

Charakterystyka:

- Blokada emocjonalna
- Stan szoku
- "Nic nie czuję"

Przykłady:

- Po wypadku bliskiej osoby - brak reakcji emocjonalnej na początku
- Po śmierci - funkcjonowanie "na autopilocie"
- Wypadek z amputacją - osoba gada, rozgląda się, nic nie czuje (szok)

Funkcja:

- Ochrona przed przytłaczającymi emocjami
- Czas na przygotowanie się
- Brak zasobów do poradzenia sobie "teraz"

Ważne o żałobie:

- ☐ Żałobę trzeba odbyć
- ☐ Może być opóźniona (najpierw sprawy formalne)
- ☐ Im szybciej i mocniej emocje, tym krócej może trwać żałoba
- ☐ Nieprzepracowane emocje ciągną się latami

Fizyczne izolowanie:

- Wycofanie się z kontaktów
- Unikanie ludzi
- Zamknięcie się w sobie

14. REGRESJA (Regression)

Definicja: Cofnięcie się do wcześniejszego etapu rozwoju

Charakterystyka:

- Powrót do dziecięcych zachowań
- Ucieczka w bezpieczeństwo dzieciństwa
- Bardzo silny mechanizm

Przykłady:

- Dorosły w stresie → zachowuje się jak dziecko
- Ssanie kciuka w trudnej sytuacji
- Płacz, kaprysy
- Mowa dziecięca

Funkcja:

- Ucieczka od odpowiedzialności
- Powrót do bezpiecznego okresu
- Wzbudzenie troski u innych

15. FANTAZJOWANIE/FANTAZJA (Fantasy)

Definicja: Wymyślanie historii i traktowanie ich jako rzeczywistości

Charakterystyka:

- Eskapizm
- Ucieczka od rzeczywistości
- Naturalne u dzieci (rozwój)

Przykłady ROZWOJOWE:

- Dziecko wierzy w swoją sprawczość
- Wymyślone historie są "prawdziwe"
- Nie jest to kłamanie - dziecko w to wierzy

Przykłady OBRONNE:

- Ojciec opuszcza dom → dziecko mówi wszystkim, że ojciec jest marynarzem, pływa po świecie
- Dziecko szczerze w to wierzy (łatwiejsze do poradzenia sobie)

Funkcja:

- Ochrona przed bolesną rzeczywistością
- Tworzenie lepszej wersji wydarzeń
- Adaptacyjne krótkotrwałe

Problem:

- Jeśli trwa na stałe
- Brak konfrontacji z rzeczywistością
- Problemy w funkcjonowaniu

PODSUMOWANIE MECHANIZMÓW - TABELA

Mechanizm	Definicja krótka	Przykład	Adaptacyjność
Wyparcie	Usunięcie z pamięci	Trauma zapomniana	Nie zawsze działa (PTSD)
Zaprzeczanie	"To nieprawda"	Chore dziecko: "Nie jest chore"	Krótkotrwałe OK
Projekcja	Przypisywanie innym swoich uczuć	"TY się boisz psów" (a ja się boję)	Problematyczny
Przeniesienie	Emocje na inny obiekt	Szef→pracownik→żona→dziecko→pies	Niesprawiedliwy
Reakcja formalna	Odwrotnie niż czuję	Nie lubię siostry→nadmierna opieka	Nieautentyczny
Racjonalizacja	Naduzasadnianie	"Piwo to nie alkohol"	Zależy (może być +)
Intelektualizacja	Nadużywanie wiedzy	Pacjent=choroba, nie imię	Brak emocji
Sublimacja	Popędy→akceptowalne działania	Agresja→sztuka	Pozytywny
Kompensacja	Braki w A→aktywność w B	Brak miłości→kariera	Niewłaściwa potrzeba
Odkupienie	Naprawianie szkód	Zdrada→kwiaty	Krótkotrwałe OK
Identyfikacja	Utożsamienie z kimś	Sekta, brak granic	Rozwojowo OK, obronnie - problem
Introjekcja	Uwewnętrznianie norm	Normy→własne wartości	Rozwojowy

Mechanizm	Definicja krótka	Przykład	Adaptacyjność
Odizolowanie	Odcięcie emocji	Szok po wypadku	Krótkotrwale OK
Regresja	Cofnięcie rozwojowe	Dorosły→dziecięce zachowania	Problematyczny
Fantazjowanie	Wymyślanie rzeczywistości	Ojciec marynarz (a opuścił dom)	Rozwojowo OK, długotrwale - problem

ĆWICZENIE - ROZWIĄZANIA

Dopasowanie sytuacji do mechanizmów:

1. **Mężczyzna zmęczony rolą męża/ojca, ale tłumi te myśli → WYPARCIE**

1. **Marcin zainteresowany asystentką, mówi że TO ONA jest nim zainteresowana → PROJEKCJA**

1. **Janek nie lubi siostry, obdarza ją nadmierną opieką → REAKCJA FORMALNA**

1. **Beata zła na matkę, wybucha w pracy → PRZENIESIENIE**

1. **Franciszek (lekarz) myśli o pacjentach przez choroby, nie imiona → INTELEKTUALIZACJA**

1. **Jarek rzucony, mówi że dziewczyna nie znosiła jego inteligencji → RACJONALIZACJA**

1. **Jacek nie przyjmuje informacji o chorobie syna, nie podejmuje działań → ZAPRZECZANIE**

1. **(Pozostała) → SUBLIMACJA**

CZĘŚĆ III: ROZWÓJ PSYCHOSEKSUALNY WEDŁUG FREUDA

1. Podstawowe pojęcia

Energia libido:

- Energia psychiczna
- Manifestacja instynktów życia
- Przemieszcza się w ciele
- Koncentruje się w różnych "strefach erogennych"

Strefy erogenne:

- Obszary ciała, gdzie koncentruje się libido
- Zmieniają się wraz z rozwojem
- Usta → odbyt → genitalia

Fiksacja:

- Zatrzymanie na danym etapie rozwoju
- Następuje przy nierozwiązanym konflikcie intrapsychnicznym
- Skutek: cechy z danego stadium w dorosłości (w osobowości i ciele)

Konflikt intrapsychniczny:

- Konflikt wewnętrzny między strukturami osobowości
- ID vs SUPER-EGO (EGO pośredniczy)

Frustracja optymalna:

- Kluczowa koncepcja
- Pozwala wyodrębnić potrzeby
- Przykład: dziecko sygnalizuje potrzebę → chwila oczekiwania (frustracja) → potrzeba się wzmacnia → zaspokojenie
- □ Optymalna frustracja = wyraźna potrzeba + adekwatna odpowiedź
- □ Brak frustracji = niewyodrębnione potrzeby

2. Stadia rozwoju psychoseksualnego

Ogólne informacje:

- 5 stadiów
- Dotyczą okresu do osiągnięcia dojrzałości płciowej
- Dalszy rozwój Freuda nie interesował
- Oparte na obserwacjach klinicznych (nie zdrowych osób)

-
- Krytyka: trzeba by przejść przez wszystkie fazy bez problemów, żeby być zdrowym

STADIUM 1: ORALNE (0-1 rok)

Sfera erogenna: Usta, wargi, język

Charakterystyka:

- Potrzeby zaspokajane z zewnątrz
- Dziecko bierne
- Brak wpływu na sposób zaspokajania potrzeb

Zadania rozwojowe:

- Karmienie
- Ssanie
- Podstawowe zaspokajanie potrzeb

Cechy dorosłych po fiksacji:

Zachowania:

- Objadanie się
- Palenie papierosów
- Gryzienie paznokci
- Wszystko związane z ustami

Osobowość:

- **Niedecyzyjność** (szczególnie "lodówkowa" - "coś bym zjadł, ale nie wiem co")
- Problem z podejmowaniem decyzji
- Niewyodrębnione potrzeby
- Brak wiedzy, czego się chce
- Oczekiwanie, że inni zaspokają potrzeby

Budowa ciała (interpretacja psychoanalityczna):

- Energia u góry (usta)
- Ręce wiszące, bez energii
- Zgarbienie
- Sylwetka "luźna"

-
- Wystające usta

Mechanizm problemu:

- Brak optymalnej frustracji
- Dziecko noszone non stop (niezależnie od potrzeby)
- Nie potrafi wyodrębnić swojej potrzeby
- W dorosłości: nie wie, czego chce

STADIUM 2: ANALNE (1-3 lata)

Sfera erogenna: Odbyt

Charakterystyka:

- Trening czystości
- **Kluczowy temat: KONTROLA**
- Kontrola z zewnątrz (opiekunowie)
- Kontrola wewnętrzna (dziecko musi kontrolować potrzeby)

Zadania rozwojowe:

- Nauczenie się kontroli potrzeb fizjologicznych
- Poznanie swoich potrzeb
- Podporządkowanie się normom społecznym

Dwa typy osobowości po fiksacji:**TYP A: Osobowość analna (pedantyczna)**

Cechy:

- Pedanteria
- Obsesja na punkcie czystości
- Dokładność
- Kontrola siebie
- Kontrola otoczenia
- Świat kręci się wokół kontroli

TYP B: Osobowość masochistyczna

Cechy:

- "Złamane dziecko" (za duża kontrola zewnętrzna)
- Bierny opór
- Pasywna agresja
- Mówienie wolno, cicho
- Irytowanie innych (ale pasywnie)
- Niekonsekwencja
- Niechlujność (przeciwieństwo typu A)

Kolizje:

- Typ analny + typ masochistyczny mogą się spotykać
- Łączy ich widzenie świata przez pryzmat kontroli
- Kontrola jest najważniejsza (ale inaczej realizowana)

STADIUM 3: FALICZNE (3-6 lat)

Sfera erogenna: Genitalia

Kluczowe koncepcje:

Kompleks Edypa (chłopcy):

Przebieg:

1. Chłopiec bliżej matki (częściej się widzi)
2. Identyfikacja z matką
3. Pociąg do matki (chce się z nią ożenić)
4. Ojciec się nie zgadza
5. **Lęk kastracyjny** (lęk przed utratą męskości)
6. Podporządkowanie się ojcu
7. **Identyfikacja z ojcem**
8. Stawanie się mężczyzną

Współczesna interpretacja:

- □ Matka = najwspanialsza kobieta, jaką spotkał
- □ Wzorzec kobiecości
- □ Naturalne, że chce się z nią "ożenić"
- □ Konflikt z ojcem ("matka jest moją żoną, twoją matką")
- □ Nie dosłowny lęk kastracyjny (to Freud przesadzał)

-
- □ Identyfikacja z ojcem jako rozwiązanie

Kompleks Elektry (dziewczyнки):

- Wymyślony przez córkę Freuda (Anna Freud)
- Analogiczny proces
- Freud uważał, że u dziewczynek super-ego się nie rozwija (mizoginizm)

Zadania rozwojowe:

- Identyfikacja płciowa
- Przyjęcie roli płciowej
- Rozwój super-ego (według Freuda ok. 7-8 roku u chłopców)

STADIUM 4: LATENCJI (6-12 lat)

Charakterystyka:

- Wyciszenie aktywności seksualnej
- **Freuda to nie interesowało** (brak aktywności libido)
- Ważne stają się relacje z rówieśnikami
- Szkoła, nauka, socjalizacja

Zadania rozwojowe:

- Rozwój społeczny
- Nauka
- Relacje rówieśnicze

STADIUM 5: GENITALNE (od 12 roku)

Charakterystyka:

- Dojrzałość płciowa
- Zainteresowanie płcią przeciwną
- Dojrzała seksualność

Zadania rozwojowe:

- Dojrzałe relacje

-
- Integracja wcześniejszych stadiów

Uwaga:

- Freud nie zajmował się dalszym rozwojem
- Koniec zainteresowania po osiągnięciu dojrzałości

KRYTYKA PSYCHOANALIZY

Główne zarzuty:

1. Panseksualizm

- Wszystko podporządkowane seksualności
- Przesadne znaczenie libido

1. Brak weryfikowalności naukowej

- Dotyczy nieświadomości (trudno badać)
- Oparta na przypadkach klinicznych, nie zdrowych osobach
- Filozoficzny charakter

1. Mizoginizm

- Kobiety bez super-ego
- Dyskryminujące założenia
- Typowe dla epoki, ale nieakceptowalne

1. Determinizm

- Przeszłość całkowicie determinuje teraźniejszość
- Brak miejsca na zmianę
- Współcześnie: przeszłość kształtuje, ale nie determinuje

1. Brak uwzględnienia zdrowego rozwoju

- Tylko patologia
- Trzeba by przejść przez wszystkie fazy bez problemów
- Nierealistyczne

Współczesne znaczenie:

☐ **Zachowane:**

- Pojęcie nieświadomości
- Mechanizmy obronne (używane w różnych teoriach)
- Wpływ dzieciństwa na rozwój
- Język psychoanalizy w kulturze

☐ **Odrzucone/zmodyfikowane:**

- Dosłowne rozumienie stadiów psychoseksualnych
- Kompleks Edypa w oryginalnej formie
- Panseksualizm
- Determinizm biologiczny

Status:

- Znaczenie historyczne
- Silny nurt w psychoterapii
- Słabsze znaczenie w psychologii naukowej
- Inspiracja dla innych teorii (np. psychologia relacji z obiektem)

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Zmiany w harmonogramie:

- **12 grudnia - BRAK zajęć**
- Przeniesione na **23 stycznia**
- Powód: konferencja o urbanizacji i zdrowiu psychicznym

Zaproszenie na konferencję (12.12, godz. 13:00):

- Temat: Zdrowie psychiczne a otoczenie fizyczne
- Prelegenci z Japonii, Holandii, USA
- Forma: hybrydowa (online/stacjonarna)
- Rejestracja: bezpłatna
- **Nieobowiązkowe**

Materiały:

-
- PDF-y z wykładów będą na eduportalu
 - Problemy techniczne z eduportalem (dostawca internetu)
 - Wszystkie materiały zostaną udostępnione

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI - DO ZAPAMIĘTANIA

Model Wielkiej Piątki:

1. ☐ **SUMIENNOŚĆ = klucz do sukcesu** (akademickiego i zawodowego)
2. ☐ **Otwartość na doświadczenie = ułatwia naukę** (warto rozwijać)
3. ☐ **Ugodowość = mniej błędów medycznych** (praca zespołowa)
4. ☐ **Neurotyczność + sumienność = kompensacja** (lepsze przygotowanie)
5. ☐ **Osobowość ~30% genetyka, ~70% środowisko** (można zmieniać!)

Psychoanaliza:

1. ☐ **Mechanizmy obronne = strategie EGO** (radzenie sobie z konfliktami)
2. ☐ **Krótkotrwale = adaptacyjne, długotrwale = problem**
3. ☐ **ID (przyjemność) vs SUPER-EGO (ideał) → EGO (rzeczywistość)**
4. ☐ **Wyparcie nie zawsze działa** (PTSD jako dowód)
5. ☐ **Znaczenie historyczne** (powstanie psychoterapii)

Praktyczne zastosowanie:

- Rozpoznawanie mechanizmów obronnych u siebie i innych
- Rozwijanie sumienności i otwartości (studia)
- Praca nad ugodowością (zawody medyczne)
- Świadomość wpływu osobowości na funkcjonowanie
- Możliwość zmiany (nie jesteśmy zdeterminowani genetycznie)
