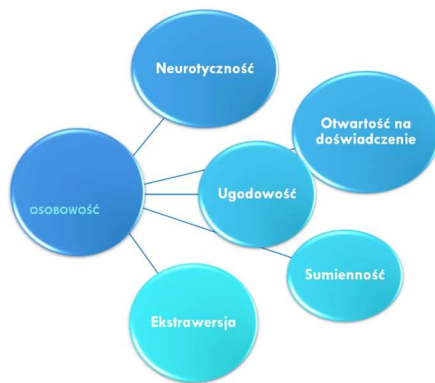


Test na osobowość Ajzenka. **Psychotest – kwestionariusz Ajzena (Ajzaka)**, czyli narzędzie oparte na **Teorii Planowanego Zachowania (TPB)**.

Model Wielkiej Piątki

MODEL WIELKIEJ PIĄTKI

Pięcioczynnikowy model osobowości
w ujęciu Costy i McCrea



Na bazie wieloletnich badań tego nurtu, został stworzony model wielkiej piątki. W związku z tym zostały wyłonione meta czynniki, najbardziej odnieśli się klasycznie do neurotyczności i ekstrawersji, ale dodatkowo dopracowano trzy czynniki: otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność.

Model Wielkiej Piątki (Big Five)

- Oparty na wieloletnich badaniach osobowości.
- Składa się z **5 głównych cech (meta-czynników)**:
 - ▮ **Neurotyczność** – lęk, depresja, nadwrażliwość, nieśmiałość, impulsywność.
 - ▮ **Ekstrawersja** – towarzyskość, energia, poszukiwanie stymulacji.
 - ▮ **Otwartość na doświadczenie** – ciekawość, kreatywność, chęć próbowania nowych rzeczy.
 - ▮ **Ugodowość** – współpraca, empatia, skłonność do kompromisu.
 - ▮ **Sumienność** – organizacja, odpowiedzialność, wytrwałość.

Twórcy tego modelu dodatkowo do neurotyczności oprócz lęku, depresji, nadwrażliwości dodają jeszcze nieśmiałość oraz większą impulsywność. Natomiast otwartość na doświadczenie wiąże się z dużą ciekawością i ekscytacją. Wysoka otwartość na doświadczenie wiąże się z ciekawością poznawczą. Dla autorów ciekawe są mechanizmy takiego działania.

Otwartość na doświadczenie

Wysoka otwartość:

Liberalne, luźne podejście do tradycji.

Ciekawość poznawcza i ekscytacja nowymi doświadczeniami.

Zainteresowanie teoriami, koncepcjami, abstrakcją.

Wyobraźnia i chęć eksperymentowania (np. próbowanie nowych potraw).

Wrażliwość estetyczna – docenianie sztuki, poezji, piękna natury.

Automatyczne zaciekawienie nowymi rzeczami ułatwia naukę.

Niska otwartość:

Silne przywiązanie do tradycyjnych wartości.

Trudności w pracy z abstrakcyjnymi, niemierzalnymi koncepcjami.

Preferencja do tego, co konkretne i mierzalne.

OTWARTOŚĆ NA DOŚWIADCZENIE

Wyobraźnia

Estetyka

Uczucia

Działania

Idee

Wartości

Ugodowość

Wysoka ugodowość:

Zaufanie: osoby ufają innym, czasem nawet przesadnie (ryzyko naiwności).

Prostolinijność i otwartość: łatwo dzielą się informacjami, dążą do konsensusu, są uступliwi.

Skromność: brak potrzeby podkreślania własnego „ja”; cenią opinie innych.

Empatia i emocjonalność: łatwo się wzruszają, okazują troskę i współczucie.

Altruizm: prospołeczna postawa, chęć niesienia pomocy bez oczekiwania korzyści w zamian.

Niska ugodowość:

Brak zaufania: żyją w poczuciu zagrożenia, podejrzliwość wobec innych. Rozwija się cynizm, założenie wykorzystywania innych. Wyczuwalne są techniki perswazyjne, manipulowanie.

Cynizm i rywalizacja: uważają, że inni chcą ich wykorzystać.

Kontrola informacji: mniej prostolinijni, bardziej dbają o wizerunek i manipulują danymi.

UGODOWOŚĆ

Zaufanie

Prostolinijność

Altruizm

Ustępliwość

Skromność

Sklonność do rozczulania się

Skupienie na sobie: indywidualizm, koncentracja na własnym interesie, mniej skromności – koncentracja na ego, na własnym interesie.

Transakcyjność: pomagają innym tylko, gdy oczekują korzyści w zamian.

Ekstrawersja – o tym była już mowa. Należy tutaj przypomnieć, czym się charakteryzuje wysoka ekstrawersja – a więc poszukiwaniem doznań.

Sumiennność

Wysoka sumiennność:

Nie tylko dokładność: to odpowiedzialność za wykonywane działania.

Wytrwałość: kontynuowanie działań mimo trudności i przeszkód (np. przerwane studia – powrót do nauki).

Klucz do sukcesu: pomaga kończyć rozpoczęte zadania, niezależnie od zdolności intelektualnych.

Budowanie stabilnej samooceny:

- Samoocena oparta na kompetencjach i osiągnięciach jest stabilna.
- Przypominanie sobie wcześniejszych sukcesów wzmacnia pewność siebie i motywację.

Nawyki uczenia się: ważne dla zdolnych dzieci – wyrobienie pracy nad zadaniami pomaga później radzić sobie z trudniejszymi treściami.

Kontrola i odpowiedzialność: nie zależy od warunków zewnętrznych – przymus do działania wynika z wewnętrznej motywacji.

Umiejętność wyciągania wniosków z popełnionych porażek. Jak nie mamy wyrobienia nawyku tego ze oplota się uczyć, czy pracować to szybko będziemy rezygnować. Wysoka sumiennność mocno koreluje z kontrolą.

Wysoka samoocena, nie zawsze okazuje się remedium na wszystko, często wg badań wysoka samoocena wiąże się z zawyżoną oceną samego siebie. Samokontrola jest czynnikiem, który pomaga nam osiągać cele, które przyczyniają się do adekwatnej oceny samego siebie (ocena oparta na kompetencjach, oparta na sukcesach)

Niska sumiennność:

Większa spontaniczność: życie bez planu, brak wytrwałości w realizacji celów.

Mniejsze osiągnięcia akademickie i zawodowe: brak konsekwencji w działaniu.

Dodatkowe uwagi:

Sumiennność a osiągnięcia edukacyjne i zawodowe: najsilniejszy predyktor sukcesu.

EKSTRAWERSJA

Towarzyskość

Serdeczność

Asertywność

Poszukiwanie doznań

Emocjonalność pozytywna

SUMIENNOŚĆ

Kompetencje

Skłonność do porządku

Obowiązkowość

Dążenie do osiągnięć

Samodyscyplina

Rozwaga

Porównanie z ugodowością: ugodowość ma mniejszy wpływ na sukces, choć prospołeczność może wspierać realizację celów.

Równowaga w pracy z innymi: osoby prospołeczne, które jednocześnie dbają o swoje cele, są najbardziej efektywne w organizacjach.

CECHY OSOBOWOŚCI A OSIĄGNIĘCIA SZKOLNE I AKADEMICKIE

Sumienność – najsilniejszy predyktor

Ugodowość – najłabszy

Neurotyczność – im wyższy poziom kształcenia tym większy negatywny wpływ

Otwartość na doświadczenie – jednoznacznie pozytywny wpływ, rośnie wraz z poziomem wykształcenia

Ekstrawersja

- Ekstrawertycy – uczenie problemowe
- Introwertycy – rozpoznawczo-reprodukcyjne

CECHY OSOBOWOŚCI A OSIĄGNIĘCIA ZAWODOWE

Sumienność – pozytywny predyktor

Neurotyczność – nieznaczny negatywny na powodzenie zawodowe,

Ekstrawersja, otwartość – pozytywny na proces efektywności szkolenia

Ugodowość – pozytywny w pracy zespołowej

Osobowość, ujmowana w modelu Wielkiej Piątki, odgrywa istotną rolę w funkcjonowaniu człowieka na różnych etapach życia – od edukacji, przez pracę zawodową, aż po zdrowie i relacje interpersonalne. Model ten wyróżnia pięć podstawowych cech: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość oraz sumienność.

Neurotyczność, rozumiana jako podatność na przeżywanie lęku, napięcia i negatywnych emocji, coraz silniej negatywnie wpływa na osiągnięcia akademickie wraz ze wzrostem poziomu edukacji. Na niższych etapach kształcenia, takich jak szkoła podstawowa, jej znaczenie jest niewielkie, natomiast na studiach, a szczególnie na studiach trzeciego stopnia, jej wpływ staje się wyraźny. Wynika to z rosnącej samodzielności studentów oraz konieczności długofalowego planowania i zarządzania własną pracą. Wysoka neurotyczność sprzyja również prokrastynacji, która pełni funkcję redukcji napięcia związanego z lękiem przed porażką. Osoby prokrastynujące często angażują się w działania zastępcze, takie jak pomoc innym czy wykonywanie obowiązków domowych, aby chwilowo obniżyć poziom stresu.

Styl uczenia się jest także powiązany z innymi cechami osobowości. Ekstrawertycy preferują uczenie się problemowe, oparte na analizie przypadków i aktywnej dyskusji, natomiast introwertycy lepiej

funkcjonują w sytuacjach wymagających uporządkowania materiału, samodzielnej analizy i spokojnego przygotowania odpowiedzi. Otwartość na doświadczenie nabiera szczególnego znaczenia na wyższych etapach edukacji, gdzie konieczne jest samodzielne poszukiwanie informacji i kreatywne rozwiązywanie problemów.

W kontekście funkcjonowania zawodowego najważniejszym predyktorem efektywności pracy jest sumienność, która wiąże się z wytrwałością, odpowiedzialnością i systematycznością. Neurotyczność ma jedynie niewielki negatywny wpływ na efektywność, zwłaszcza gdy towarzyszy jej wysoka sumienność, która może ten wpływ neutralizować. Najbardziej niekorzystny profil osobowości w pracy obejmuje wysoką neurotyczność połączoną z niską sumiennością, niską ugodowością, niską otwartością na doświadczenie oraz introwersją. Sumienność jest bardzo dużym predykatorem, neurotyczność bardziej negatywnie wpływa na rozwój zawodowy, ale nie dokońca. Często zależna jest od innych cech, profile osobowości w zależności od nasilenia danej cechy. Kiedy np. jestem bardziej neurotyczna, martwię się, obawiam się czy coś mi się uda i mam też wysoką sumienność, to ja się lepiej przygotuję, będę mieć raport, dodatkowe analizy i dzięki temu nie wpłynie to na moją efektywność. Inaczej będzie w przeciwnym wypadku, nie mam poczucia obowiązku, pochłoną mnie bardziej emocje bo wtedy w ogóle może dojść do wycofania się. Wysoka sumienność redukuje negatywny wpływ neurotyczności.

Ugodowość odgrywa kluczową rolę w pracy zespołowej, ponieważ sprzyja współpracy, wymianie informacji i wzajemnemu wsparciu. Niska ugodowość wiąże się z cynizmem, niechęcią do dzielenia się wiedzą oraz trudnościami we współdziałaniu. W edukacji wciąż zauważalny jest problem niewystarczającego przygotowania do pracy zespołowej, co utrudnia późniejsze funkcjonowanie zawodowe. Ugodowość, wysoko oceniana cecha w pracy zespołowej. W naszej edukacji praca zespołowa jest nierozwijana, mamy całe pokolenia osób, które nie potrafią pracować w zespole, nie rozumieją, że wymiana informacji, wzajemna nauka, pomoc, jest wysoko oceniana.

Cechy osobowości wpływają również na efektywność szkoleń zawodowych. Osoby ekstrawertywne i otwarte na doświadczenie chętnie angażują się w aktywne formy nauki, takie jak odgrywanie ról czy dyskusje, natomiast introwertycy preferują możliwość wcześniejszego przygotowania się, pracy pisemnej i refleksji przed wypowiedzią. Zachowania prospołeczne w pracy częściej przejawiają osoby sumienne, stabilne emocjonalnie, ugodowe i ekstrawertyczne.

FUNKCJONOWANIE ZAWODOWE

Zachowania prospołeczne

- Umiarkowany predyktor
- Sumienność, stabilność emocjonalna, ugodowość i ekstrawersja
- Fluktuacja zatrudnienia
- Znacząca rola
- Neurotyczność, niska sumienność, niska ugodowość, introwersja, mała otwartość

Osobowość ma także znaczenie dla stabilności zatrudnienia. Trudności z utrzymaniem pracy częściej dotyczą osób o wysokiej neurotyczności oraz niskiej sumienności i ugodowości. Cechy te wpływają również na bezpieczeństwo pracy – wypadkowość wiąże się z niską ugodowością, niską sumiennością oraz wysoką neurotycznością. W przypadku wypadków drogowych szczególnym czynnikiem ryzyka jest połączenie wysokiej ekstrawersji i wysokiej otwartości na doświadczenie, które zwiększa potrzebę stymulacji i skłonność do ryzykownych zachowań.

FUNKCJONOWANIE ZAWODOWE

Wypadki w pracy

- Niska ugodowość, otwartość, niska sumienność, neurotyczność
- Samochodowe (ekstrawersja, otwartość)

WYNIKI BADAŃ PODŁUŻNYCH

Sukces zawodowy

- sumienność, otwartość, mała neurotyczność

Poziom dochodów

- Ekstrawersja, sumienność, mała neurotyczność

OSOBOWOŚĆ A PRACA

Pracoholizm (Triada pracoholizmu: 'Workaholism Triad' – zaangażowanie, motywacja, zadowolenie)

Ekstrawersja wiąże się pozytywnie z zaangażowaniem w pracę i radością z pracy

Neurotyzm wiąże się pozytywnie z motywacją do pracy (Burke et al., 2006)

Neurotyczność jest najsilniej związana z ryzykiem wypalenia zawodowego, zwłaszcza z jego komponentem wyczerpania emocjonalnego. Ekstrawersja, ugodowość, sumienność i otwartość na doświadczenie pełnią funkcję czynników ochronnych. Badania w zawodach medycznych, szczególnie w pielęgniarstwie ratunkowym, wskazują na wyższy poziom ekstrawersji, ugodowości i otwartości na doświadczenie w porównaniu z populacją ogólną. Zespoły medyczne, które popełniają mniej błędów, charakteryzują się wyższą sumiennością, ugodowością, ekstrawersją oraz niższą neurotycznością. Ekstrawersja i ugodowość obniżają ryzyko wypalenia zawodowego. Emocjonalność najbardziej wiąże się z ryzykiem wypalenia. 3 aspekty wypalenia zawodowego: wyczerpanie emocjonalne, depersonalizacja (uprzedmiotowianie), poczucie osiągnięć.

OSOBOWOŚĆ A PRACA PIELĘGNIARSKA

Wypalenie zawodowe

Neurotyzm pozytywnie (umiarkowanie)

Ekstrawersja negatywnie (słabo)

Ugodowość negatywnie (słabo)

Otwartość na doświadczenie – brak

Sumienność negatywnie (słabo) (Divinakumar et al., 2019)

Wyczerpanie emocjonalne: neurotyzm pozytywnie

Depersonalizacja: neurotyzm pozytywnie, sumienność negatywnie

Poczucie osiągnięć: neurotyzm negatywnie, otwartość i sumienność pozytywnie (Geuens et al., 2017)

PIELĘGNIARSTWO RATUNKOWE – CECHY OSOBOWOŚCI

Wyższa od ogólnej populacji:

1. Ekstrawersja
2. Otwartość na doświadczenia
3. Ugodowość

OSOBOWOŚĆ A PRACA PIELĘGNIARSKA

Wypalenie zawodowe

Neurotyzm pozytywnie (umiarkowanie)

Ekstrawersja negatywnie (słabo)

Ugodowość negatywnie (słabo)

Otwartość na doświadczenie – brak

Sumienność negatywnie (słabo) (Divinakumar et al., 2019)

OSOBOWOŚĆ A BŁĘDY MEDYCZNE WŚRÓD PERSONELU MEDYCZNEGO (BABAEI ET AL., 2018)

Brak błędów:

wyższa sumienność, ekstrawersja i ugodowość oraz niższa neurotyczność w porównaniu do grupy, która popełniała błędy

Cechy osobowości są również powiązane z jakością relacji interpersonalnych. Satysfakcja z małżeństwa częściej występuje u osób o niższej neurotyczności, wyższej ekstrawersji i ugodowości, a u mężczyzn

dodatkowym czynnikiem sprzyjającym jest sumienność. Wraz z długością trwania małżeństwa obserwuje się upodabnianie partnerów pod względem cech osobowości.

POCZUCIE SATYSFAKCJI Z MAŁŻEŃSTWA

Obniżony neurotyzm

Podwyższona ekstrawersja

Podwyższona ugodowość

+ mężczyźni – sumienność

Im dłuższy staż małżeński – tym większe upodobnienie się partnerów (M – zwiększająca się otwartość, K – obniżenie ugodowości)

OSOBOWOŚĆ A ZDROWIE

Osoby o wysokiej sumienności mniej chętnie angażują się w niebezpieczne zachowania, a chętnie w **prozdrowotne** zachowania; mają większe prawdopodobieństwo dłuższego życia (Turiano et al., 2015)

ARGUMENTY ZA WIELKĄ PIĄTKĄ

1. Międzykulturowa zgodność co do podstawowych czynników – fundamentalne hipotezy leksykalne
 - Hipoteza leksykalna: najważniejsze różnice między ludźmi można ująć w wyrazistych kategoriach, dla których (prawie) wszystkie języki mają swoje nazwy
2. Zgodność samoopisów i danych obserwacyjnych
3. Korelacje między wskaźnikami cech oraz pomiarami motywacji, emocji i zachowań interpersonalnych
4. Dowody genetyczne

Badania genetyczne wskazują, że około 30–35% zróżnicowania cech osobowości ma podłoże genetyczne. Najwyższy poziom dziedziczności dotyczy **otwartości na doświadczenie** – prawie 50%, a niższy **ugodowości i sumienności**. Oznacza to, że choć osobowość jest częściowo uwarunkowana biologicznie, pozostaje podatna na wpływy środowiskowe i może zmieniać się w ciągu życia, czego przykładem jest wzrost neurotyczności w okresie dorastania czy w sytuacjach kryzysowych, takich jak pandemia. Neurotyczność ekstrawersja jest silnie powiązana z temperamentem, a temperament jest biologicznie uwarunkowany. W Okresie nastoletnim jest duży poziom neurotyczności, dlatego następują bunty nastoletnie. W okresie pandemii, niektóre środowiska również zostały obciążone wyższym neurotycznością. Otwartość na doświadczenie będzie trudna do zmiany z uwagi na duży poziom dziedziczenia.

Dziedziczenie cech osobowości (Loehlin, 1992)

Szacunkowy stopień
odziedziczalności czynników
osobowości (h^2)

Czynniki podstawowe	h^2
Otwartość na doświadczenie	0,46
Ekstrawersja	0,36
Neurotyczność	0,31
Ugodowość	0,28
Sumienność	0,28
Średnia dla czynników	0,34

PsychoAnaliza Zygmunta Freuda.

Przypadek Anny O.

- Metoda katharsis –metoda katartyczna
- Talking cure – terapia rozmową
- Rozmowa o trudnych zdarzeniach w trakcie stanu hipnotycznego, minimalizująca stan napięcia również po hipnozie

Z założenia charakter czł. jest hedonistyczny czyli dąży do przyjemności, potem mamy rozwój psychoseksualna, bo seksualność to motor napędowy, motywacyjnym życiowym. Energia libido, przenosi się wraz z rozwojem w taką strefę psychoseksualną. Jeżeli następuje nie rozwiązany konflikt wew. (intrapsychiczny), pomiędzy różnymi częściami osobowości na danym etapie rozwoju, jeżeli ten konflikt nie zostaje rozwiązany to następuje fiksacja, czyli zatrzymanie się na tym etapie rozwoju. Ona powoduje że w dorosłości, cechy z danego etapu rozwoju i w osobowości i w ciele. Przeżywa najsilniejszy, a przeżywa ten który ma popęd seksualny i będzie się rozmnażał. Libido jest kluczowe dla przetrwania, powiązanie w teorią Darwina. Wszystko jest podporządkowane seksualności.

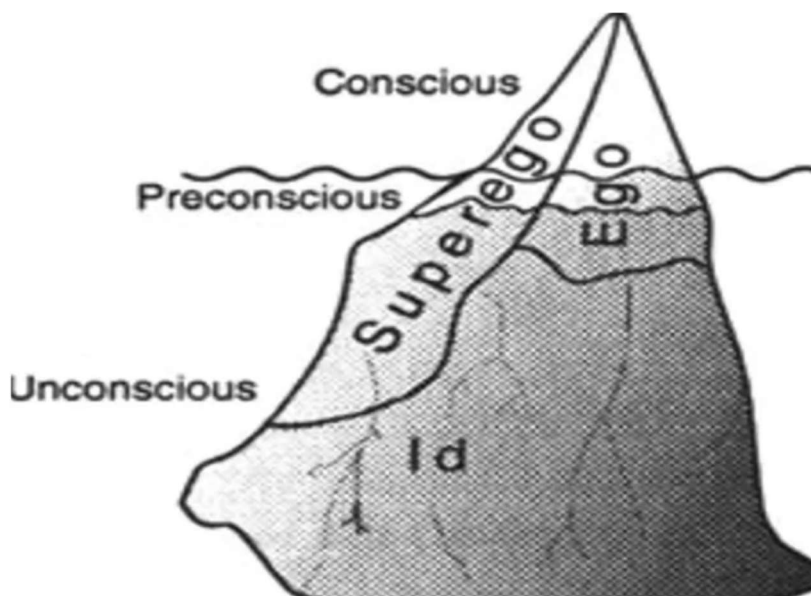
Klasyczna psychoanaliza jako teoria osobowości

- CHARAKTER HEDONISTYCZNY
- KONFLIKT INTRAPSYCHICZNY
- **FIKSACJA**

Klasyczna psychoanaliza jako teoria osobowości

- EROS**
Popęd seksualny, głód, pragnienie - instynkt życia
- LIBIDO** - energia psychiczna, w której manifestują się popędy życia
- TANATOS**
Popęd śmierci,
„Celem wszelkiego życia jest śmierć”

Metafora góry lodowej. Metafory bardzo ważna w przypadku analizowania nieświadomości, snów. Im głębiej, tym bliżej Id. Id – niezahamowana potrzeba przyjemności, popędów, najmniej dojrzała struktura podświadomości. Zasada przyjemności, unikanie cierpienia. Rozwiązywanie konfliktów w taki sposób aby unikać konsekwencji, unikać smutku i cierpienia.



Relacja pomiędzy id, ego i superego ma charakter dynamiczny i konfliktowy. Id kieruje się zasadą przyjemności i dąży do natychmiastowego zaspokojenia popędów, ego stara się działać realistycznie i adaptacyjnie, natomiast superego narzuca ideały i wysokie standardy moralne. Ego znajduje się pomiędzy sprzecznymi naciskami id i superego i musi godzić potrzeby popędowe z wymaganiami rzeczywistości oraz normami społecznymi. W tym celu ego wytwarza mechanizmy obronne, które pozwalają obniżyć napięcie psychiczne.

Ego – jest to część czego jesteśmy świadomi, co o sobie wiemy, albo nie wiemy ale do czego dążymy. Ego stawia sobie cele realistyczne, aby zrobić, przetrwać.

Wprowadzeniem do historycznych koncepcji osobowości jest psychoanaliza Zygmunta Freuda, która miała fundamentalne znaczenie dla rozwoju psychoterapii. Freud zakładał hedonistyczną naturę człowieka oraz kluczową rolę nieświadomości w regulacji zachowania. Wyróżnił trzy struktury osobowości: id, ego i superego. Id jest pierwotną, nieświadomą strukturą kierującą się zasadą przyjemności i popędami. Ego pełni funkcję pośredniczącą między popędami a rzeczywistością, kierując się zasadą realizmu. Superego reprezentuje normy moralne i społeczne, które jednostka internalizuje w toku rozwoju. Choć klasyczna psychoanaliza ma dziś głównie znaczenie historyczne, wiele jej pojęć pozostaje obecnych w języku psychologii i kultury.

W psychoanalitycznej koncepcji Freuda superego stanowi tę strukturę osobowości, która reprezentuje ideały, normy moralne oraz społeczne oczekiwania. Można je rozumieć jako dążenie do bycia „najlepszą wersją siebie”, przy czym idea ta nie jest autonomiczna, lecz w dużej mierze ukształtowana przez wymagania rodziców, kultury i społeczeństwa. Superego formuje się bardzo wcześnie w rozwoju, dlatego znaczna jego część pozostaje nieświadoma. Jednostka zazwyczaj nie pamięta procesu internalizacji norm, lecz automatycznie rozróżnia dobro od zła i odczuwa poczucie winy lub wstydu w przypadku ich naruszenia.

Struktura osobowości Freuda znalazła również zastosowanie w **analizie transakcyjnej**, gdzie odpowiada trzem stanom Ja: Dziecku, Dorosłemu i Rodzicowi.

Id - komunikowanie się z poziomem Dziecka wiąże się z impulsywnością, emocjonalnością i kreatywnością, niepodporządkowane społeczne, Ego – komunikowanie się z poziomem Dorosłego, z racjonalnością i uwzględnianiem konsekwencji, albo z poziomem Rodzica – z kontrolą, ocenianiem i narzucaniem norm. Relacje międzyludzkie często przebiegają w układach tych stanów, co może sprzyjać porozumieniu lub prowadzić do konfliktów. **Podsumowanie:**

ID/ ONO, TO

- Pierwotna, **nieświadoma** część osobowości,
- Magazyn podstawowych popędów
- Zasada przyjemności
- Matryca dla ego i superego

EGO / JA

- reprezentuje posiadany przez jednostkę obraz rzeczywistości fizycznej i społecznej ;
- zasadnicza rola to godzenie popędowych wymagań organizmu (ID) z warunkami środowiskowymi (SUPEREGO)

SUPEREGO / NAD-JA

- wewnętrzna reprezentacja tradycyjnych wartości i ideałów społeczeństwa przekazywanych dziecku w interpretacji rodziców i wpajanych za pomocą kar i nagród
- Główne funkcje:
- hamowanie impulsów
 - przekonywanie ego by cele realistyczne zastępowało celami moralnymi

Mechanizmy obronne: mechanizmy obronne ego uruchamiają się w sytuacjach trudnych, zagrażających lub wywołujących silne emocje. Krótkotrwale mogą pełnić funkcję adaptacyjną, jednak gdy stają się dominującym sposobem reagowania, prowadzą do dezadaptacji.

Klasyczna psychoanaliza MECHANIZMY OBRONNE

- FANTAZJOWANIE
 - IDENTYFIKACJA
 - INTROJEKCJA
 - IZOLOWANIE
 - KOMPENSACJA
-
- ODIZOLOWANIE EMOCJONALNE
 - ODKUPIENIE

Jednym z mechanizmów obronnych jest **fantazjowanie**, polegające na tworzeniu wyobrażonych historii i traktowaniu ich jako rzeczywistości. U dzieci fantazjowanie jest elementem rozwoju i poczucia sprawczości, jednak w sytuacjach traumatycznych może służyć ucieczce od bolesnej rzeczywistości. Choć chwilowo redukuje napięcie, utrwalone prowadzi do zniekształcenia obrazu rzeczywistości.

Identyfikacja polega na utożsamianiu się z inną osobą i przejmowaniu jej cech, postaw lub przekonań. W rozwoju jest procesem naturalnym, jednak jako mechanizm obronny może prowadzić do rezygnacji z własnej autonomii i granic. Skrajną formą identyfikacji jest emocjonalne „zlewanie się” z inną osobą lub grupą, co obserwuje się m.in. w sektach czy niektórych zaburzeniach osobowości.

Introjekcja polega na uwewnętrznianiu zewnętrznych norm, wartości i przekonań jako własnych. Jest to mechanizm kluczowy dla rozwoju superego, ale w nadmiarze może prowadzić do nadmiernego podporządkowania się oczekiwaniom innych.

Izolacja emocjonalna polega na oddzieleniu emocji od treści doświadczenia. W sytuacjach skrajnie trudnych, takich jak trauma czy strata, jednostka może czasowo nie odczuwać emocji jako formy ochrony psychiki. Mechanizm ten bywa adaptacyjny krótkoterminowo, jednak długotrwałe unikanie emocji utrudnia ich przepracowanie, np. w procesie żałoby. Odizolowanie emocjonalne, odcięcie się od czegoś bardzo złego. Brak możliwości poradzenia sobie z trudnymi emocjami w danym momencie, odizolowanie się daje czas na przeżycie tych emocji. Np. późniejsza żałoba

Kompensacja polega na nadrabianiu braków w jednym obszarze poprzez nadmierną aktywność w innym. Może przyjmować formę **nadkompensacji**, gdy jednostka osiąga wyjątkowe sukcesy w obszarze, w którym wcześniej doświadczała deficytów. Problem pojawia się wówczas, gdy kompensacja nie prowadzi do rzeczywistego zaspokojenia pierwotnej potrzeby, np. gdy brak bliskości emocjonalnej zastępowany jest dążeniem do prestiżu lub dóbr materialnych. Klasyczny przykład to lek przed utratą męskości, mężczyźni kupują sobie szybkie czerwone auto żeby się odmłodzić. Nad kompensacja np. ktoś ma trudności z mówieniem a zostaje mówcą. Brak miłości idzie w pieniądze, poczucie prestiżu, cała aktywność idzie w konsumpcjonizm, chociaż potrzeba miłości rośnie wraz z ilością potrzeb materialnych

Zadośćuczynienie (odkupienie) polega na podejmowaniu działań naprawczych w odpowiedzi na poczucie winy, nawet jeśli szkoda miała charakter jedynie wyobrażony. Mechanizm ten służy redukcji napięcia moralnego generowanego przez superego.

Klasyczna psychoanaliza MECHANIZMY OBRONNE

- PROJEKCJA
- PRZEMIESZCZENIE
- RACJONALIZACJA
- INTELEKTUALIZACJA
- REAKCJA UPOZOROWANA/ FORMALNA
- REGRESJA
- SUBLIMACJA
- WYPARCIE
- ZAPRZECZANIE

Projekcja polega na przypisywaniu innym własnych nieakceptowanych myśli, emocji lub lęków. Druga osoba staje się wówczas „ekranem”, na który jednostka rzutuje własne treści psychiczne, co pozwala uniknąć konfrontacji z nimi. Przykład: Jeżeli ja się boję psów, to mówisz Ty się boisz psów. Rzutujemy obraz tego co mamy w głowie na inną osobę. Leki z którymi nie potrafimy sobie dać rady przerzucamy na inną osobę.

Przemieszczenie (przeniesienie) polega na przenoszeniu emocji wywołanych przez obiekt pierwotny, który jest zbyt zagrażający lub niedostępny, na obiekt zastępczy. Dzięki temu emocje mogą zostać rozładowane w bezpieczniejszy sposób. Jednym z mechanizmów obronnych ego jest **przemieszczenie (przeniesienie)**, które polega na przerzucaniu reakcji emocjonalnej z pierwotnego źródła emocji na inny, bezpieczniejszy obiekt. Mechanizm ten uruchamia się w sytuacjach, w których jednostka nie może wyrazić emocji bezpośrednio wobec osoby lub sytuacji, która je wywołała, np. z powodu zależności, lęku lub konsekwencji społecznych. Wówczas emocje, takie jak gniew czy frustracja, kierowane są wobec osób bardziej dostępnych emocjonalnie, co daje chwilowe poczucie ulgi, ale nie rozwiązuje pierwotnego konfliktu. Przykład: w Pracy szef krzyczy na pracownika, pracownik w domu krzyży na żonę, żona na dziecko a dziecko kopie psa.

Racjonalizacja polega na nadmiernym uzasadnianiu własnych zachowań, myśli lub decyzji w celu uniknięcia konfrontacji z ich prawdziwymi, często nieakceptowanymi motywami. Mechanizm ten bywa szczególnie widoczny w uzależnieniach, gdzie jednostka tworzy rozbudowane systemy argumentów usprawiedliwiających problematyczne zachowanie. Racjonalizacja może jednak pełnić także funkcję względnie adaptacyjną, zwłaszcza u osób o wysokiej samoocenie, gdy służy reinterpretacji porażki w sposób sprzyjający uczeniu się i rozwojowi. Nad uzasadnianie, podawanie dużo argumentów – nie pozwala się skonfrontować z problemami jakie się ma. Po porażce osoby z dużą samocena, racjonalizują sobie, zadaniowo traktują porażkę „ ok było tak ale teraz będę wiedzieć jak zrobić to inaczej”.

Intelektualizacja polega na dystansowaniu się od emocji poprzez nadmierne używanie pojęć, teorii i analiz poznawczych. Jednostka opisuje swoje doświadczenia w sposób chłodny, analityczny i abstrakcyjny, co pozwala ograniczyć przeżywanie emocjonalne. Mechanizm ten może być pomocny krótkoterminowo, jednak jego długotrwałe stosowanie prowadzi do izolacji emocjonalnej i utrudnia autentyczne przeżywanie uczuć. Nazywanie emocji i procesów wew. które nam towarzyszą, sprawia że człowiek się uspokaja, ale jest to brak czucia emocji, uprzedmiotowienie wszystkich stanów.

Reakcja upozorowana (formalna) polega na manifestowaniu uczuć przeciwnych do tych rzeczywiście przeżywanych. Jednostka zachowuje się w sposób przesadnie życzliwy, opiekuńczy lub entuzjastyczny wobec osoby, wobec której w rzeczywistości odczuwa niechęć, zazdrość lub wrogość. Mechanizm ten chroni przed lękiem i poczuciem winy związanymi z nieakceptowanymi emocjami. Przykład: Brat z siostra bardzo się nie lubią, ale będzie ją chronił i otaczał niezdrową atencją. Polega to na zabezpieczaniu się przed odrzuceniem.

Regresja jest mechanizmem polegającym na cofnięciu się do wcześniejszego, mniej dojrzałego etapu rozwoju w reakcji na stres lub przeciążenie emocjonalne. Jednostka przejawia zachowania charakterystyczne dla wcześniejszych faz życia, co pozwala chwilowo obniżyć napięcie, lecz długofalowo utrudnia adaptacyjne radzenie sobie z problemami.

Sublimacja jest jednym z najbardziej dojrzałych mechanizmów obronnych. Polega na przekształcaniu popędów nieakceptowanych społecznie, takich jak agresja czy impulsy seksualne, w działania społecznie akceptowane i wartościowe, np. sztukę, działalność prospołeczną lub aktywność zawodową. Dzięki sublimacji energia popędowa może zostać rozładowana bez szkody dla jednostki i otoczenia. Zwiększona aktywność prospołeczna, nadaktywność w akceptowalnych sytuacjach np. osoby strasząc chodzące na manifestacje, by zaspokoić chęć złego zachowania. Agresja realizowane poprzez sztukę.

Wyparcie polega na usunięciu ze świadomości bolesnych wspomnień, impulsów lub pragnień. Jednostka nie ma dostępu do wypartej treści i nie jest świadoma jej istnienia. Mechanizm ten był uznawany w klasycznej psychoanalizie za centralny, jednak współczesne badania, m.in. nad zespołem stresu pourazowego (PTSD), pokazują, że nie zawsze dochodzi do skutecznego wyparcia – w wielu przypadkach traumatyczne treści powracają w postaci natrętnych wspomnień i reakcji emocjonalnych. Wyparcie jako najsilniejszy mechanizm obronny. Jednak osoby z PTSD –przeżywają te emocje, na jawie, w przeżyciach innych sytuacjach. PTSD jest często przesunięte w czasie.

Zaprzeczanie polega na odmowie uznania faktów lub informacji, które są zbyt trudne emocjonalnie. Jednostka świadomie lub półświadomie ignoruje rzeczywistość, aby ochronić się przed lękiem i cierpieniem. Mechanizm ten jest uważany za niedojrzały i często pojawia się w sytuacjach choroby, straty lub zagrożenia.

Przykłady:

Przemieszczenie (przeniesienie) – np. pracownik, który nie może okazać złości przełożonemu, rozładowuje gniew na członkach rodziny lub współpracownikach niższego szczebla.

Racjonalizacja – np. osoba po rozstaniu twierdzi, że partner „i tak nie był wystarczająco inteligentny”, zamiast skonfrontować się z poczuciem odrzucenia.

Intelektualizacja – np. lekarz mówi o pacjentach wyłącznie w kategoriach diagnoz i procedur, unikając myślenia o ich cierpieniu i śmierci.

Reakcja upozorowana (formalna) – np. osoba odczuwająca zazdrość wobec bliskiego okazuje mu przesadną troskę i życzliwość.

Regresja – np. dorosła osoba w sytuacji silnego stresu zaczyna zachowywać się dziecinnie, obraża się lub unika odpowiedzialności.

Sublimacja – np. agresywne impulsy realizowane poprzez sport wyczynowy lub twórczość artystyczną.

Wyparcie – np. osoba nie pamięta traumatycznego wydarzenia z dzieciństwa i nie ma świadomości, że miało ono miejsce.

Zaprzeczanie – np. rodzic nie przyjmuje do wiadomości informacji o chorobie lub zaburzeniach rozwojowych dziecka i nie podejmuje działań pomocowych.

Ćwiczenie

1. Michał jest zmęczony rolą męża, ojca i opiekuna rodzina. Czasem chciałby, że rodzina sama zatroszczyła się o siebie. Gdyby te myśli stały się świadome, mogłyby wywołać silny niepokój. Michał zatem tłumi te myśli i pragnienia, tak, aby nikt nigdy się o nich nie dowiedział.
 2. Marcin jest zainteresowany nową asystentką, która jest mężatką. Zamiast rozpoznać swoje odczucia, mówi swojemu najlepszemu przyjacielowi, że uważa, że to nowa asystentka jest nim zainteresowana.
 3. Janek nie znosi swojej siostry Marty, ponieważ jest ulubienicą ich matki. Aby nie dopuścić tych myśli do świadomości, Janek obdarza siostrę nadmierną opieką.
 4. Klótnie Beaty ze swoją matką wywołują u niej ogromny gniew, który tak narasta, że Beata czuje, że wybuchnie agresją. Nie pokazuje jednak matce swoich prawdziwych uczuć, tylko wybuch gniewem w pracy wobec swoich pracowników.
-
- 5. Franciszek jest młodym lekarzem, który ma wielu pacjentów terminalnych. Kiedy umierają, podświadomie odczuwa poczucie winy. Aby zredukować powstały w ten sposób lęk, mówi i myśli o swoich pacjentach raczej poprzez nazwy ich chorób niż imiona.
 -
 - 6. Dziewczyna Jarka rzuciła go dla innego mężczyzny. Jarek nie konfrontuje się ze swoimi uczuciami i nie zastanawia nad swoją postawą, tylko mówi byłej dziewczynie, że nie mogła znieść jego ponad przeciętną inteligencji.
 -
 - 7. Jackowi przekazano informację, że jego syn jest opóźniony w rozwoju. On jednak nie chce przyjąć tego do wiadomości i w konsekwencji nie podejmuje żadnej aktywności kierunku pomocy dziecku w przystosowaniu się do otaczającego świata.
 -
 - 8. Ludzie mający silne, ale społecznie nieakceptowane, seksualne impulsy, mogą rzucać się w wir pracy artystycznej lub innej kreatywnej aktywności.

- A. Sublimacja
- B. Zaprzeczanie
- C. Reakcja formalna
- D. Projekcja
- E. Wyparcie
- F. Intelktualizacja
- G. Przeniesienie
- H. Racjonalizacja

Odpowiedzi : 1.E, 2.D, 3.C, 4.G, 5.F, 6.H, 7.B, 8.A

Stadia rozwoju psychoseksualnego

- W kolejnych stadiach rozwoju energia **libido** przemieszcza się w ciele, tworząc szczególnie wrażliwe strefy ciała w danym okresie rozwoju – **sfery erogenne**.
- Koncepcja odnosi się do wyjaśniania **fiksacji**, czyli zatrzymania się na pewnym stadium rozwojowym.

Stadia rozwoju psychoseksualnego

1. Stadium oralne
2. Stadium analne
3. Stadium falliczne
4. Stadium latencji
5. Stadium genitalne

W psychoanalizie istotną rolę odgrywa także koncepcja **rozwoju psychoseksualnego**, oparta na założeniu, że energia libido koncentruje się w kolejnych etapach życia w różnych strefach erogennych. Nierozwiązane konflikty na danym etapie prowadzą do **fiksacji**, której konsekwencje ujawniają się w osobowości dorosłej. Należało by przejść przez te wszystkie fazy bez konfliktów intrapsychicznego, problemów rozwojowych aby zostać rozwinąć się w zdrową jednostkę.

Pierwszym etapem jest **stadium oralne**, w którym potrzeby dziecka są zaspokajane głównie z zewnątrz. Fiksacja na tym etapie wiąże się z trudnościami w podejmowaniu decyzji, zależnością od innych oraz tendencją do redukowania napięcia poprzez czynności związane z ustami. Kluczowe znaczenie ma tu koncepcja **optymalnej frustracji**, która pozwala na wyraźne wyodrębnienie potrzeb i ich adekwatne zaspokojenie. Osobowości te mają problem z podejmowaniem decyzji tzw.: nie decyzyjność lodówkowa 😊. Ludzie z osobowością o strukturze oralnej mają luźną sylwetkę, luźne ręce – usta mocno widoczne. Ważne jest by każda potrzeba się wyodrębniła, jak dziecko jest np. noszone cały czas to dziecko nie ma możliwości pokazania jakiejś innej potrzeby. Ważne jest by dziecko poczuło frustrację, wtedy następuje zaspokojenie potrzeby. Jest wyraźna potrzeba i konkretna odpowiedź na tą potrzebę.

Stadium oralne

Wiek: 0-1

Sfera erogenna: usta, wargi, język

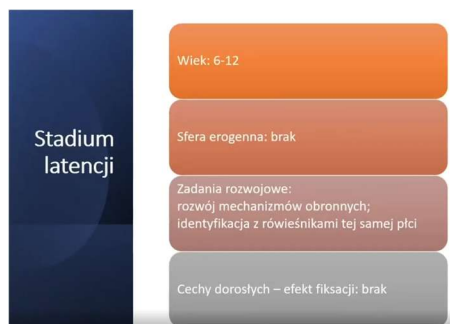
Zadania rozwojowe: odstawienie od piersi

Cechy dorosłych – efekt fiksacji: zachowania oralne, np. **palenie**, objadanie się, bierność, naiwność

Kolejnym etapem jest **stadium analne**, związane z kontrolą i treningiem czystości. Fiksacja może prowadzić albo do nadmiernej potrzeby kontroli, pedanterii i sztywności, albo do biernego oporu, niechlujności i pasywno-agresywnych zachowań. Obie formy wiążą się z centralnym znaczeniem kontroli w obrazie świata jednostki. Dziecko musi poznać swoje potrzeby, kontrolować je, poznać je będąc tym samym w otoczeniu innych standardów, oczekiwaniu społecznym. Druga wersja tego stadium jest osobowość masohistyczna (bierny opór), będzie to dziecko złamane, bo było w zasilnej kontroli zew. Jedyną możliwością by się przeciwstawić jest opór. Takie osoby w świecie dorosłym zazwyczaj mówią powoli, cicho i lubią irytować innych. Jest to pasywna agresja.



Stadium faliczne wiąże się z procesami identyfikacji i rozwiązywaniem konfliktów rodzinnych, klasycznie opisywanych przez Freuda jako kompleks Edypa i Elektry. Współcześnie interpretowane są one raczej jako naturalne etapy kształtowania tożsamości płciowej i relacji z rodzicami niż dosłowne konflikty seksualne. Podporządkowanie ze względu na lek kastracyjny. Mechanizm identyfikacji wzorca kobiecości z matką.



Po nim następuje **stadium latencji**, charakteryzujące się względnym wyciszeniem popędów i koncentracją na relacjach rówieśniczych oraz nauce, a następnie **stadium genitalne**, związane z dojrzałą seksualnością i zdolnością do tworzenia trwałych relacji.

