TREŚCI NAUCZANIA

S1-Rozpoznanie i świadome wykorzystanie własnych predyspozycji psychicznych w tworzeniu satysfakcjonujących relacji interpersonalnych.

Odniesienie dla efektów kształcenia dla przedmiotu:

EK_W1: Charakteryzuje zjawiska zachodzące w procesie przekazywania i wymiany informacji, definiuje modele i style komunikacji interpersonalnej.

EK_W5: Charakteryzuje pojęcie osobowości, wpływ na zdrowie oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem.

EK_U4: wiedzę z zakresu psychologii komunikacji w celu trafnego rozumienia zachowań człowieka, tworzy warunki prawidłowej komunikacji położna-pacjentka.

EK_K4: Potrafi krytycznie oceniać własne i cudze działania, a także doskonalić proponowane rozwiązania.

Plan zajęć

Część organizacyjna:

1. Przedstawienie się prowadzącego.
2. Przedstawienie się studentów (ćw. Każda osoba w kilku słowach przedstawia osobę siedzącą z prawej strony).
3. Omówienie regulaminu przedmiotu i warunków zaliczenia.
4. Omówienie treści nauczania przedmiotu.
5. Podział na podgrupy i rozdzielenie tematów prezentacji.

Część merytoryczna:

1. Pojęcie osobowości na gruncie różnych paradygmatów w psychologii.
2. Podstawowe typologie osobowości.
3. Predyspozycje i kompetencje osobiste kluczowe w zawodzie położnej: empatia, odporność psychiczna, efektywna komunikacja.
4. Inteligencja społeczna i inteligencja emocjonalna.
5. Ocena własnej inteligencji emocjonalnej za pomocą kwestionariusza DINEMO (załącznik 1).

1. Pojęcie osobowości

1. **Osobowość** – stosunkowo stałe **cechy**, **dyspozycje** oraz **właściwości** jednostki, które nadają względną **spójność** w jej zachowaniu. Istnieje wiele różnych podejść teoretycznych do rozumienia osobowości.

I. PARADYGMAT PSYCHODYNANICZNY

- człowiek postrzegany jest jako złożony system różnych źródeł **energii psychicznej**, z której każde popycha jednostkę w nieco innym kierunku;
- zachowanie pobudzane przez te siły nie może więc zwykle prowadzić do jednoczesnego zaspokojenia wszystkich rodzajów popędów psychicznych, pozostających we wzajemnych **konfliktach**;
- zgodnie z tym podejściem osoba często znajduje się w konflikcie z otoczeniem, w jakim żyje, np. wewnętrzna energia psychiczna może skłaniać człowieka do zaspokajania popędu seksualnego w sposób, który jest społecznie zakazany;
- kluczowa rola popędów biologicznych;
- **determinizm** – pogląd że nasze zachowanie jest kierowane przez siły, które w bardzo niewielkim stopniu możemy kontrolować;
- znaczna część procesów przetwarzania informacji ma charakter **nieświadomy** – człowiek niewiele wie o tym, co się dzieje w jego umyśle;
- poglądy te w znacznej części opierały się na obserwacjach klinicznych, wobec czego w pracach empirycznych nie zawsze przestrzegano rygorystycznych zasad kontroli eksperymentalnej (oznacza to brak potwierdzenia teorii w badaniach naukowych!).

Twórcą paradygmatu psychodynamicznego był **Zygmunt Freud**, który widział psychikę człowieka jako funkcjonującą na dwóch podstawowych poziomach: **świadomym** i **nieświadomym**. Zakładał ponadto istnienie ***myślenia przedświadomego***, które stosunkowo łatwo może dostać się do świadomości. Freud sugerował istnienie trzech podstawowych struktur psychiki: ID, EGO i SUPEREGO.

1. **ID** – stanowi nieświadome, instynktowne źródło naszych impulsów takich jak seks i agresja, jest więc to także źródło życzeń i fantazji wynikających z tych impulsów, funkcjonuje ona za pośrednictwem pierwotnych procesów myślenia, które jest irracjonalne, instynktowne i nie liczy się z rzeczywistością. Człowiek najpierw angażuje się w ten jeden rodzaj myślenia w niemowlęctwie, a potem podczas marzeń sennych; w myśleniu takim dopuszczalne są zarówno treści, jak i formy których nie zaakceptowalibyśmy myśląc logiczne.

Freud sądził, że pierwotne procesy myślenia występujące w marzeniach sennych można interpretować na dwóch poziomach: ***treść jawna*** marzenia sennego jest treścią strumienia wydarzeń, jakich doświadczamy we śnie; ***treść utajona*** marzenia sennego stanowi znaczenie leżące u jego podłoża, np.: ktoś mógłby śnić, że ucieka przed dzikim zwierzęciem, podczas gdy u podłoża tego snu, leżałoby pragnienie ucieczki od własnych dzikich impulsów. Zdaniem Freuda wiele elementów snów

ma charakter symboliczny. Symbole te służą obronie przed treściami, które byłyby dla nas przykre, a także mogłyby nas obudzić. Nieakceptowane treści są też maskowane za pośrednictwem ***kondensacji***, oznaczającej łączenie kilku różnych niedozwolonych myśli czy impulsów w jeden obraz senny. ID i wynikające zeń marzenia senne funkcjonują zgodnie z **zasadą przyjemności**; oznacza to, że ID nieustępliwie i nie zważając na nic domaga się natychmiastowej gratyfikacji.

2. **EGO** – działa zgodnie z **zasadą rzeczywistości**, która stanowi skrajne przeciwieństwo zasady przyjemności. Zasada rzeczywistości oznacza reagowanie na otaczający świat zgodnie z tym, jak się go widzi, a nie z tym, jak chciałoby się go widzieć. Za pośrednictwem zasady rzeczywistości EGO pośredniczy między Id a światem zewnętrznym, decydując o stopniu, w jakim możemy się zachowywać zgodnie z naszymi impulsami. EGO funkcjonuje na podstawie wtórnych procesów myślenia, które jest z gruntu racjonalne i uwzględnia rzeczywistość. Za pośrednictwem tego rodzaju myślenia dochodzimy do zrozumienia otaczającego świata i reagujemy w sposób zrozumiały dla siebie i innych.

3. **SUPEREGO** – stanowi uwewnętrznioną reprezentację norm i wartości społecznych. Powstaje później niż Id i Ego, głównie na drodze identyfikacji z rodzicami. Jego funkcjonowanie opiera się na zasadzie idealizmu, kierującej naszymi działaniami zgodnie z uwewnętrznionymi wymaganiami naszych autorytetów. Ego myśli głównie racjonalnie, natomiast superego nie. Kontroluje ono to, czy dostosowujemy się do wspomnianych wyżej wymagań moralnych, a nie to, czy zachowujemy się racjonalnie. Składa się z dwóch części: ***sumienia*** i ***ja-idealnego***. Sumienie tworzy się na podstawie doświadczeń bycia karanym za nieakceptowane zachowania, natomiast ja-idealne kształtuje się na podstawie doświadczeń bycia nagradzanym za zachowania godne pochwały.

Istnieje 9 głównych **mechanizmów obronnych**, które chronią Ego przed informacjami i sytuacjami wzbudzającymi lęk:

- ✓ zaprzeczanie,
- ✓ wyparcie,
- ✓ projekcja,
- ✓ przemieszczenie,
- ✓ sublimacja,
- ✓ reakcja upozorowana,
- ✓ racjonalizacja,
- ✓ regresja,
- ✓ fiksacja.

II. POGLĄDY NEOFREUDOWSKIE

Alfred Adler i pojęcie kompleksu niższości

Alfred Adler twierdził, że każdy człowiek dąży do uzyskania przewagi, próbując stać się tak kompetentny jak tylko to możliwe. Niestety, nie zawsze udaje się nam zrealizować to dążenie. Jeśli odnosimy w tym zakresie niepowodzenia, rozwija się w nas **kompleks niższości**, ogniskujący wokół siebie całe nasze życie. Adler sądził także, że nasze działania, są w większym stopniu kształtowane przez oczekiwania dotyczące przyszłości, przez **cele**, jakie sobie stawiamy, aniżeli wyznaczane naszymi przeszłymi doświadczeniami, których znaczenie podkreślał Freud.

Psychologia analityczna Carla Junga

Nieświadomość indywidualna – część nieświadomości, w której znajdują się zarówno wyparte wspomnienia, jak i doświadczenia rejestrowane na poziomie nieświadomym; nieświadomość indywidualna każdej osoby wynika jednie z jej własnych doświadczeń. Jung uważał że indywidualna nieświadomość każdego człowieka zorganizowana jest w formie ***kompleksów***, które są zespołami nieświadomych myśli, funkcjonującymi jak o odrębne jednostki.

Nieświadomość zbiorowa – obejmuje ona wspomnienia i predyspozycje behawioralne odziedziczone z dalekiej przeszłości. Zdaniem Junga ludzie mają wspólną tożsamość zbiorową, ponieważ mają tych samych odległych przodków. Sądził też, że ludzie skłonni są do podobnego interpretowania i wykorzystywania doświadczeń wskutek istnienia ***archetypów*** – odziedziczonych tendencji do spostrzegania i działania w określony sposób. Jung uważał że pewne archetypy są szczególnie ważne w życiu człowieka, są to:

- ***persona*** – część naszej osobowości, którą pokazujemy światu;
- ***cień*** – nasza ciemna strona, czyli część obejmująca to, czego w samym sobie boimy się lub nienawidzimy, czy o co się oskarżamy;
- ***anima*** – kobieca strona osobowości mężczyzny, która charakteryzuje się delikatnością, troskliwością, współczuciem i ciepłem w stosunku do innych ludzi, ale jest w znacznym stopniu irracjonalna i oparta na emocjach;
- ***animus*** – męska, czyli bardziej racjonalna i logiczna strona osobowości kobiety.

Psychologia ego Ericka Eriksona

E. Erickson przyczynił się do przesunięcia akcentu myślenia psychologicznego z id na ego. Inaczej niż Freud Erickson widział ego jako stanowiące samo w sobie źródło energii, a nie zależne tylko od energii psychicznej id. Uznawał on ego za główną podstawę, na której budujemy naszą indywidualną tożsamość, syntetyzując efekty przeszłych doświadczeń i oczekiwania dotyczące przyszłości.

Inne ważniejsze teorie neopsychoanalityczne:

- ✓ teoria interpersonalna H. Sullivana,
- ✓ teoria psychoanalityczna K. Horney,
- ✓ humanistyczna psychoanaliza E. Fromma,
- ✓ teoria relacji z obiektem.

III. PARADYGMATY HUMANISTYCZNY I EGZYSTENCJALNY

Poglądy humanistyczne zorientowane są na człowieka i jego związki z innymi ludźmi, zainteresowania i trwałe wartości ludzkie. Humaniści widzą człowieka jako istotę nastawioną na **przyszłość** i działająca w sposób celowy. Sądzą, że w znacznym stopniu możemy tworzyć własne życie i kierować swoim losem.

Teoria „ja" Carla Rogersa

Jednym z najbardziej znanych teoretyków psychologii humanistycznej był Carl Rogers, który przyjął ***podejście zorientowane na osobę***. W jego teorii „ja" rzeczywistością nie jest niepoznawalny, obiektywny układ rzeczy i wydarzeń istniejący poza „ja", lecz to, co **„ja" określa jako realne**. Obraz własnego „ja" obejmuje wszystkie aspekty „ja" spostrzegane przez podmiot, niezależnie od tego, czy spostrzeżenia te są trafne i podzielane przez innych ludzi. Każda osoba ma też **„ja" idealne, obejmujące te właściwości, które chciałaby posiadać**. Im większa zgodność między „ja" realnym i „ja" idealnym, tym szczęśliwszy człowiek. Rogers uważał, że człowiek ***samouaktualniający się***, który w pełni realizuje swoje możliwości, charakteryzuje się 5 właściwościami:

- stale rozwija się i doskonali,
- jest otwarty na doświadczenia, akceptując je jako sposobność uczenia się i unika przyjmowania postawy obronnej;
- ufa samemu sobie i choć szuka rady u innych, ma świadomość, że musi podejmować własne decyzje;
- ma zrównoważone relacje z innymi i uświadamia sobie, że nie wszyscy muszą go lubić;
- żyje w pełni czasem teraźniejszym, zamiast rozpamiętywać przeszłość czy myśleć wyłącznie o przyszłości.

Holistyczno-dynamiczna teoria A. Maslowa

Teoria ta także była humanistyczną teorią osobowości. Najwyższy poziom w jego hierarchicznej teorii potrzeb stanowiła potrzeba samorealizacji. Maslow opisał samorealizującego się człowieka jako jednostkę, która w pełni wykorzystuje posiadane możliwości i w maksymalnym stopniu staje się tym, kim może się stać. Doświadcza miłości i ma poczucie własnego znaczenia oraz wartości. Ma trzeźwą

percepcję rzeczywistości i wystrzega się fałszu. Jest etyczna w kontaktach z innymi i widzi problemy takimi, jakimi są, nie patrząc na nie jedynie z własnej perspektywy.

IV. PARADYGMAT POZNAWCZO-BEHAWIORALNY

Akcent kładzie się tutaj na myślenie człowieka i jego zachowanie oraz to, jak we wzajemnym powiązaniu wpływają one na kształtowanie się i wyrażanie osobowości.

Teoria pola Kurta Lewina

Wczesną poprzedniczką tego podejścia była stworzona przez K. Lewina teoria pola, która traktowała życie człowieka jako rozgrywające się w polu, przypominającym boisko sportowe. Lewin twierdził, że człowiek działa w pewnej przestrzeni życiowej, która jest sumą wszystkich sił wpływających na niego w określonym czasie. Przestrzeń tę można podzielić na różne regiony. U niektórych ludzi rozgraniczenia między regionami, takimi jak praca czy życie rodzinne, są silniejsze, a u innych słabsze.

Teoria uczenia się społecznego Juliana Rottera

Twierdził on, że to kimś się staje jednostka, w sposób naturalny zależy od jej spostrzeżeń dotyczących otaczającego świata. W szczególności ludzie różnią się poczuciem umiejscowienia kontroli, czyli tym, gdzie widzą źródło sprawujące kontrolę nad ich życiem. Rotter wyróżniał dwa główne źródła kontroli:

- ✓ ludzie z **wewnętrznym poczuciem kontroli** dostrzegają silny związek między tym, co robią, a konsekwencjami, jakie przynoszą te działania. Czują się na ogół odpowiedzialni za to, co ich spotyka; w skrajnym przypadku osoba taka błędnie lokalizowałaby przyczyny wszystkiego w źródłach wewnętrznych a nie zewnętrznych;
- ✓ ludzie z **zewnętrznym poczuciem kontroli** skłonni są sądzić, że konsekwencje ich zachowań zależne są od środowiska; w skrajnym przypadku osoba taka ograniczałaby pojęcie przyczynowości do wpływu źródeł zewnętrznych.

2. Podstawowe typologie osobowości

Teorie cech

Cechy to stałe właściwości charakteryzujące osobę. Traktuje się je na ogół jako wyznaczone zarówno przez dziedziczność, jak i środowisko. Istnieją dwa podstawowe rodzaje tych teorii:

a) ***teorie nomotetyczne*** – przyjmują, że wszyscy ludzie mają takie same cechy, różnią się między sobą jedynie ich nasileniem;

b) ***teorie idiograficzne*** – zakładają, że każda osoba charakteryzuje się niepowtarzalnym zestawem cech, których nie dzieli z innymi ludźmi.

Teoria Hansa Eysencka

Przedstawił on nomotetyczną teorię zakładającą istnienie tylko trzech głównych cech osobowości:

a) ***ekstrawersja*** – cecha, która charakteryzuje ludzi, którzy są towarzyscy, pełni życia i ukierunkowani na świat zewnętrzny; **introwersja** – przeciwność ekstrawersji, cechuje osoby, które charakteryzują się większą rezerwą, biernością i postawą wycofywania się;

b) ***neurotyczność*** – cecha, która przysługuje osobom, które są zmienne, nerwowe, drażliwe i podlegają częstym, a nieprzewidywalnym zmianom nastroju; w odróżnieniu od nich osoby stabilne emocjonalnie są spokojne, zrównoważone i stałe w swoich reakcjach;

c) ***psychopatyczność*** – cecha charakteryzująca osoby aspołeczne, chłodne, niezdolne do empatii, niewrażliwe i nie troszczące się o innych.

„Wielka piątka" Costa, McCrae

Zwolennicy teorii „pięciu wielkich" czynników osobowości twierdzą, że analizy wszystkich dotąd badanych cech osobowości konsekwentnie wykazują ujawnianie się pięciu czynników:

a) ***neurotyczność*** – nerwowy, nieprzewidywalny emocjonalnie, napięty, lękowy;

b) ***ekstrawersja*** – towarzyski, otwarty, wesoły i zainteresowany kontaktami z innymi ludźmi;

c) ***otwartość*** – obdarzony wyobraźnią i wrażliwością estetyczną, inteligentny, ciekawy;

d) ***ugodowość*** – sympatyczny, zgodny, przyjazny, zdolny do empatii;

e) ***sumienność*** – rzetelny, pracowity, punktualny, dbający o należyte wykonywanie obowiązków.

3. Odporność psychiczna

Siedem filarów odporności psychicznej według M. Rampe (2006):

1. optymizm,
2. akceptacja,
3. poszukiwanie rozwiązań,
4. porzucenie roli ofiary,
5. świadomość odpowiedzialności,
6. budowanie kontaktów,
7. planowanie przyszłości.

4. Inteligencja społeczna i emocjonalna

Inteligencja personalna (wg Gardnera Howarda)	
Inteligencja interpersonalna	**Inteligencja intrapersonalna**
- Rozumienie innych - Zdolności przywódcze - Zdolności pielęgnowania związków z innymi - Zdolności rozwiązywania konfliktów - Talent do przeprowadzania analiz społecznych	- Rozumienie siebie - Umiejętność tworzenia dokładnego i rzeczywistego modelu samego siebie i korzystania z tego modelu
Kluczem jest tu zdolność rozumienia i właściwego reagowania na nastroje, temperamenty, motywy i pragnienia innych.	Kluczem jest tu dostęp do swoich uczuć i zdolności, rozróżnianie ich oraz poleganie na nich, w kierowaniu swym zachowaniem.

Inteligencja społeczna (interpersonalna)

Inteligencja społeczna to zdolność społecznego przystosowania i wywierania wpływu na środowisko, sztuka nawiązywania pozytywnych, obustronnie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych w codziennych kontaktach. Umiejętność rozumienia zamiarów, motywów, postaw, nastrojów innych osób.

Inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna to zdolność do postrzegania emocji, dostępu do nich i takiego ich aktywowania, by towarzyszyły myśleniu, zdolność do rozumienia emocji i posiadania emocjonalnej wiedzy, które pozwalają regulować emocje i sprzyjać rozwojowi emocjonalnemu oraz intelektualnemu. Inteligencja emocjonalna to umiejętność rozumienia i kontrolowania reakcji emocjonalnych.

Po co nam inteligencja emocjonalna?

- ✓ Przewaga nad innymi w przeróżnych dziedzinach życia: począwszy od związków intymnych, a kończąc na przyswajaniu niepisanych reguł rządzących np. polityką, funkcjonowaniem organizacji itp.
- ✓ Większe zadowolenie z życia
- ✓ Skuteczniejsze działanie

Inteligencja emocjonalna obejmuje i daje:

- zdolność motywacji i wytrwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń,
- umiejętność panowania nad popędami i odłożenia na później ich zaspokajania,
- umiejętność regulowania nastroju i nie poddawania się zmartwieniom upośledzającym zdolności myślenia,
- umiejętność wczuwania się w nastroje innych osób,
- umiejętność optymistycznego patrzenie w przyszłość.

Osoby o dużym potencjale w zakresie inteligencji emocjonalnej łatwo dostrzegają emocje u siebie i innych, posługują się emocjami np. w rozwiązywaniu problemów, rozumieją zależności między emocjami, potrafią regulować własne emocje i wpływać na emocje innych.

5 elementów inteligencji emocjonalnej:

1**. Samoświadomość** - znajomość własnych emocji – rozpoznawanie uczuć wtedy, kiedy nas ogarniają i uświadomienie sobie myśli o tym uczuciu. Uświadomienie uczucia nie jest jednoznaczne z próbą zmiany.

2. **Kierowanie emocjami** – panowanie nad emocjami tak, by były właściwe w każdej sytuacji. Osoby, które tą zdolność posiadają np. łatwiej dochodzą do równowagi po porażkach.

3. **Zdolność motywowania się** - wytrwałość w dążeniu do celu.

4. **Empatia** – umiejętność rozpoznawanie emocji u innych. Osoby empatyczne dużo lepiej funkcjonują w wielu zawodach.

5. **Nawiązywanie i podtrzymywanie związków z innymi**.

Teoria inteligencji emocjonalnej Petera Saloveya i Johna D. Mayera

Zgodnie z koncepcją Petera Saloveya i Johna D. Mayera inteligencja emocjonalna jest zbiorem zdolności do przetwarzania informacji emocjonalnych (dostarczanych przez emocje lub dotyczących emocji). Zdolności te, stosunkowo niezależne od zdolności składających się na inteligencję tradycyjnie pojmowaną, określaną jako racjonalna, poznawcza czy akademicka, pozwalają na trafne spostrzeganie i ocenianie własnych i cudzych emocji, ich adekwatne wyrażanie oraz efektywną regulację, stanowiąc tym samym o możliwościach adaptacyjnych człowieka.

W strukturze inteligencji emocjonalnej Salovey i Mayer wyróżnili 4 grupy zdolności, określając je mianem „gałęzi”. Są to: 1) **zdolność do spostrzegania, oceniania i wyrażania emocji**; 2) **zdolności do wykorzystywania emocji w celu wspomagania procesu myślenia**; 3) **zdolności do rozumienia i analizowania emocji oraz wykorzystywania wiedzy emocjonalnej**; 4) **zdolności do refleksyjnej regulacji emocji**.

W szerszym rozumieniu terminem tym obejmuje się także **zdolność do empatii** i **samokontroli**, niektóre cechy charakteru, jak w**ytrwałość, pilność**, a także **kompetencje społeczne w zakresie postępowania z innymi ludźmi** (np. rozwiązywania konfliktów) i **z samym sobą** (wzbudzania i podtrzymywania własnej motywacji). Szeroko rozumiana IE jest pojęciem **nadrzędnym** w stosunku do inteligencji społecznej. Istnieje wiele narzędzi do pomiaru inteligencji emocjonalnej, np. INTE, DINEMO (za: SP, 2009).

Inteligencja społeczna - *umiejętność postępowania z ludźmi i ich rozumienia*. W węższym znaczeniu: umiejętność dostrzegania subtelnych wskazówek, które ułatwiają rozumienie sytuacji społecznych (za: SP, 2009).

Aleksytymia – dysfunkcja osobowości obejmująca sferę poznawczą i emocjonalną, polegająca na upośledzeniu w zakresie identyfikowania i różnicowania własnych stanów emocjonalnych oraz komunikowania ich innym. Nie jest traktowana jako odrębna jednostka zaburzeń, występuje w niektórych zaburzeniach psychosomatycznych i uzależnieniach (za: SP, 2009).

Załączniki:

1. Kwestionariusz do badania inteligencji emocjonalnej DINEMO.
2. Kwestionariusz do badania osobowości NEO-FFI („Wielka Piątka" Costa, McCrae).

Literatura dodatkowa:

Śmieja, M., **Orzechowski**, J. /red./ (2008). *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*. Warszawa: Wyd. PWN.

Opracowanie – mgr Magdalena Czernek-Malik