

### Stadia rozwoju Eriksona

Stadium	Cnota	Główna patologia	Rytualizacja	Rytualizm	Pozytywne rozwiązanie	Negatywne rozwiązanie
<b>Podstawowa ufność vs. podstawowa nieufność</b> - Niemowlęstwo - Stadium psychoseksualne: oralno-sensoryczne	Nadzieja	Wycofanie	Ubóstwienie	Idolizm	Podstawowe poczucie bezpieczeństwa	Brak poczucia bezpieczeństwa, lęk
<b>Autonomia vs. wstyd i niepewność</b> (zwątpienie) - Wczesne dzieciństwo - Stadium: analno-mięśniowe	Wola	Przymus	Rozsądzenie	Legalizm	Spostrzegane poczucie sprawstwa, zdolności kontrolowania własnego ciała i wpływania na bieg zdarzeń	Poczucie niemożności kontrolowania zdarzeń
<b>Inicjatywa vs. poczucie winy</b> - Wiek zabawy - Stadium: infantylnogenitalne, lokomocyjne	Zdecydowanie (cel)	Zahamowanie	Rytualizacja dramatyczna	Wcielanie się	Wiara w siebie jako inicjatora, stwórcy	Poczucie bezwartościowości
<b>Pracowitość (kompetencje) vs. poczucie niższości</b> - Wiek szkolny - Stadium: Latencja	Kompetencja	Bezczytność	Rytualizacja formalna	Formalizm	Adekwatność podstawowych umiejętności społecznych i intelektualnych	Brak pewności siebie, poczucie porażki



By KontoDoNauki

Not published yet.  
 Last updated 23rd February, 2025.  
 Page 1 of 14.

Sponsored by [Readable.com](https://readable.com)  
 Measure your website readability!  
<https://readable.com>

### Stadia rozwoju Eriksona (cont)

<b>Tożsamość vs. pomieszenie tożsamości (ról)</b> - Okres dorastania - Stadium pokwitania, dojrzewania	Wierność	Odrzucenie	Rytualizacja ideologiczna	Totalizm	Przyjemne poczucie siebie jako pełnej osoby	Poczucie fragmentacji Ja, zmienne, niejasne poczucie siebie
<b>Bliskość (intymność) vs. izolacja</b> - Wczesna dorosłość - Stadium: genitalność	Miłość	Ekskluzywność	Afiliacja	Elityzm	Zdolność do bliskości, tworzenia więzi, zaangażowania wobec drugiej osoby	Poczucie osamotnienia, opuszczenia, zaprzeczenie potrzeby bliskości
<b>Produktywność vs. stagnacja (Generatywność vs. zaabsorbowanie sobą)</b> - Dorosłość - Rozrodczość	Opiekuńczość	Odrącenie	Rytualizacja generacyjna	Autorytaryzm	Przeniesienie uwagi poza siebie na rodzinę, społeczeństwo, przyszłe pokolenia	Zajmowanie się sobą, brak zainteresowania przyszłością
<b>Integralność vs. rozpacz</b> - Późna dorosłość - Generalizacja zmysłowych sposobów funkcjonowania	Mądrość	Pogarda	Rytualizacja filozoficzna ("Mądrość starców")	Sapientyzm	Poczucie pełni, satysfakcja z życia	Uczucie bezsensu, rozczarowania



By KontoDoNauki

[cheatography.com/kontodonauki/](https://cheatography.com/kontodonauki/)

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 3 of 14.

Sponsored by [Readable.com](https://readable.com)

Measure your website readability!

<https://readable.com>

### Osoby dramatu

<b>Sigmund Freud</b>	Popęd, libido, eros, tanatos, kompleks Edypa, fiksacja, determinizm psychiczny, nieświadomość, czynności omyłkowe, Id, ego, superego, zasada przyjemności, zasada rzeczywistości, mechanizmy obronne,
<b>Carl Jung</b>	Nieświadomość zbiorowa i osobowa, archetyp, persona, anima, animus, cień, jaźń, introwersja, ekstrawersja, zasada równoważenia, zasada entropii, samourzeczywistnienie
<b>Alfred Adler</b>	Poczucie niższości, dążenie do wyższości, kompensacja, społeczeństwo doskonałe, zainteresowanie społeczne, styl życia, twórcza jaźń, zabezpieczenia
<b>Erich Fromm</b>	Ucieczka od wolności, charakter społeczny
<b>Karen Horney</b>	Dążenie neurotyczne, lęk podstawowy, zło podstawowe, wrogość podstawowa, potrzeby neurotyczne, alienacja, Ja realne, Ja pogardzane, tyrania powinności
<b>Harry Sullivan</b>	Interpersonalna teoria psychiatrii, dynamizmy, system jaźni, personifikacje, trójdzielna klasyfikacja doświadczeń, transformacja energii, rozwój psychospołeczny
<b>Anna Freud</b>	Linie rozwojowe
<b>Heinz Hartmann</b>	Psychologia ego, wrodzone narządy ego, zmiany autoplastyczne i alloplastyczne
<b>W.F.D. Fairbairn</b>	Teoria relacji z obiektami; Istnieje tylko ego
<b>Heinz Kohut</b>	Teoria relacji z obiektami; Ja, dwubiegunowy model Ja, łuk napięcia, obiekty własne, przeobrażająca internalizacja
<b>George Klein</b>	Poznawcze środki kontroli, osoby wyrównujące i wyostrające, style poznawcze, struktury poznawcze
<b>Robert White</b>	Poczucie kompetencji, motyw efektywności
<b>Erik Erikson</b>	

### Osoby dramatu (cont)

<b>Henry Murray</b>
<b>Gordon Allport</b>
<b>Raymond Cattell</b>
<b>H.J. Eysenck</b>
<b>J.P. Guilford</b>
<b>Hans Eysenck</b>
<b>Kurt Lewin</b>
<b>George Kelly</b>
<b>Carl Rogers</b>
<b>Kurt Goldstein</b>
<b>Abraham Maslow</b>
<b>B.F Skinner</b>
<b>Dollard i Miller</b>
<b>Clark Hull</b>

### Freud

<b>Popęd</b>	Napędowy czynnik osobowości, jedyne źródło energii. Posiada: <b>źródło</b> (potrzeba), <b>cel</b> (usunięcie pobudzenia), <b>przedmiot</b> (obiekt; rzecz/stan, który zaspokoi potrzebę wraz z czynnością/zachowaniem) oraz <b>siłę</b> (intensywność)
<b>Kateksja</b>	Wybór obiektu popędu
<b>Libido</b>	Podstawowa jednostka energii psychicznej. Popycha do poszukiwania przyjemności zmysłowych
<b>Eros i tanatos</b>	Popęd życia i śmierci
<b>Stadia rozwoju psychoseksualnego</b>	Oralne, analne, falliczne, latencji, genitalne
<b>Kompleks Edypa</b>	Kateksja seksualna wobec rodzica przeciwnej płci oraz kateksja wroga wobec rodzica tej samej płci. Jego ostateczne wyparcie powoduje ukształtowanie się superego.
<b>Kompleks Elektry, zazdrość o członka, lęk kastracyjny</b>	Pierdoły takie, Freud lubił gadać o penisach



### Freud (cont)

<b>Determinizm psychiczny</b>	Wszelkie reakcje umysłowe i behawioralne są zdeterminowane wcześniejszymi doświadczeniami
<b>Nieświadomość</b>	Część psychiki, w której przechowywane są wyparte pragnienia i impulsy
<b>Id</b>	Pierwotny system, z którego kształtują się pozostałe elementy osobowości. Zbiornik energii psychicznej. Zawiera dziedziczne i wrodzone wyposażenie psychiczne, razem z popędami. Nie potrafi tolerować przyrostów energii odczuwanych jako przykre stany napięcia. Kieruje się <b>zasadą przyjemności</b>
<b>Superego</b>	System osobowości rozwijający się najpóźniej, jako wewnętrzna reprezentacja tradycyjnych wartości i ideałów społeczeństwa. Instancja moralna dążąca do doskonałości
<b>Ego</b>	Tworzy się, ponieważ zaspokajanie potrzeb organizmu wymaga stosownych działań w obiektywnym, rzeczywistym świecie. System ten odróżnia to co w umyśle od tego co w świecie zewnętrznym. Kieruje się <b>zasadą rzeczywistości</b>
<b>Mechanizmy obronne ego</b>	Wyparcie, projekcja, reakcja upozorowana, fiksacja, regresja, przemieszczenie
<b>Wyparcie</b>	Usunięcie ze świadomości bolesnych uczuć, myśli wywołujących poczucie winy, trudnych wspomnień

### Freud (cont)

<b>Projekcja</b>	Przypisywanie innym własnych pragnień, stanów, których nie akceptujemy
<b>Reakcja upozorowana</b>	Zapobieganie ujawnieniu zagrażających pragnień przez przyjęcie przeciwnych im postaw i zachowań
<b>Fiksacja</b>	Stan, w którym jednostka pozostaje przywiązana do obiektów/aktywności właściwych dla wcześniejszych stadiów rozwoju
<b>Regresja</b>	Cofnięcie się do poprzednich faz rozwoju
<b>Przemieszczenie</b>	Rozładowanie tłumionych uczuć na mniej zagrażających obiektach. Kluczowe jest podobieństwo do obiektu pierwotnego
<b>Sublimacja</b>	Zaspokajanie/ przepracowywanie niezaspokojonych pragnień seksualnych w nieseksualnych czynnościach zastępczych. Skrajna forma przemieszczenia
<b>Identyfikacja</b>	Przejmowanie cech i zachowań innej osoby i integrowanie ich jako części własnej osobowości
Twórca psychoanalizy	
Trzy dogmaty teorii Freuda: determinizm, konflikt, nieświadomość	

### Stadia rozwoju- Freud

Stadium	Wiek	Strefy erogenne	Zadanie rozwojowe	Zafiksowanie dorosłego na stadium
<b>Oralne</b>	0-1	Język, usta, wargi	Odstawienie piersi	Zachowania oralne: palenie, objadanie się, bierność, naiwność



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 5 of 14.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>

### Stadia rozwoju- Freud (cont)

<b>Analne</b>	2-3	Odbyt	Trening czystości	Zamiłowanie do porządku, skąpstwo, upór lub cechy przeciwne
<b>Falliczne</b>	4-5	Narządy płciowe	Kompleks Edypa	Próżność, lekkomyślność lub cechy przeciwne
<b>Okres latencji</b>	6-12	-	Rozwój mechanizmów obronnych	-
<b>Genitalne</b>	13-18	Narządy płciowe	Dojrzałość seksualna, intymność	Szczerze zainteresowanie innymi ludźmi i dojrzałość seksualna

### Jung

<b>Psychologia analityczna</b>	Traktuje osobę jako konstelację uzupełniających się sił wewnętrznych, pozostających ze sobą w dynamicznej równowadze
<b>Nieświadomość zbiorowa</b>	Dziedziczna, wykształcona w toku ewolucji i wspólna dla wszystkich przedstawicieli gatunku część nieświadomości jednostki. Zawiera archetypy
<b>Archetypy</b>	Uniwersalne, dziedziczne, prymitywne i symboliczne reprezentacje określonego doświadczenia lub obiektu. Główne komponenty natury człowieka. Uniwersalne wzorce dla świadomych i nieświadomych zachowań lub form przystosowania. Występują w baśniach, mitach, marzeniach, snach, wytworach psychotycznych, symbolach obecnych w kulturach

### Jung (cont)

<b>Nieświadomość osobowa</b>	Treści wyparte, zapomniane, doznania zbyt słabe, by wyrzeć świadome wrażenie
<b>Kompleks</b>	Ustrukturalizowana konstelacja uczuć, myśli, spostrzeżeń i wspomnień. Posiada jądro i siłę przyciągania
<b>Główne archetypy</b>	Stary Mędrzec, Wielka Matka, Najwyższe Bóstwo, Bohater
<b>Centralne archetypy osobowości</b>	Persona, anima/animus, cień
<b>Persona</b>	Maska, osobowość publiczna. Przyjmowana w odpowiedzi na konieczność dostosowania się do wymogów społecznych i wymogi stawiane przez własne potrzeby archetypowe jednostki
<b>Anima/-animus</b>	Archetyp płci przeciwnej u danej płci. Nieświadomione prototypy kobiecości i męskości
<b>Cień</b>	Zwierzęce popędy, odziedziczone po niższych gatunkach, źródło agresywnych zachowań
<b>Jaźń</b>	Centrum osobowości, wokół którego koncentrują się inne systemy. Rzadko osiągalny (Wiek średni) cel ludzkich dążeń- daje pełnię i jedność. Rozwijają się po rozwinięciu innych systemów osobowości poprzez przesunięcie centrum osobowości na granicę świadomości i nieświadomości
<b>Postawy osobowości</b>	Introwersja, ekstrawersja
<b>Irracjonalne funkcje osobowości</b>	Doznanie, intuicja
<b>Racjonalne funkcje osobowości</b>	Myślenie, uczucie



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 6 of 14.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>

### Jung (cont)

<b>Libido</b>	Zaopatruje szeroką gamę dążeń w celu utrzymania przy życiu i zachowania gatunku
<b>Zasada równoważenia (Ekwiwalencji)</b>	Nieustanny przepływ energii między systemami
<b>Zasada zachowania energii</b>	Organizm samoreguuje się poprzez zastępcze sposoby wydatkowania energii
<b>Zasada entropii</b>	Wyrównanie energii. System słaby dąży do podwyższenia swej wartości kosztem silnego
<b>Samourzeczywistnienie</b>	Ostateczny cel rozwoju osobowości

### Adler

#### Psychologia indywidualna

<b>Finalizm</b>	Bodźcem ludzkich działań jest cel, nawet jeśli jest fikcją, ideałem. Tylko cel może wyjaśnić zachowanie.
<b>Poczucie niższości</b>	Źródło wszelkiej poprawy ludzkiego losu. Uruchamia motywację kompensacyjną w danym obszarze
<b>Styl życia</b>	Zasada, zgodnie z którą działa osobowość jednostki. Wyjaśnia swoistość i niepowtarzalność
<b>Twórcza jaźń</b>	Pierwsza przyczyna wszystkiego, co ludzkie. Pośredniczy pomiędzy bodźcami a reakcjami Subiektywna, zintegrowana, dynamiczna, indywidualna, posiada specyficzny dla jednostki styl
<b>Zabezpieczenia</b>	Chronią neurotyka przed niską samooceną, wynikającą z poczucia niższości. Usprawiedliwienia, agresja, dystansowanie się

- Podkreślenie roli społecznych wyznaczników zachowania, minimalizacja roli popędu seksualnego
- Ewolucja podejścia do ostatecznego celu: Agresja -> Wola mocy -> Wyższość
- Doskonałość celem życia

### Style życia Adlera

Typ	Aktywność	Zainteresowanie społeczne	Opis
<b>Rządzący</b>	wysoka	niskie	Tacy ludzie próbują uporać się z problemami życiowymi przez zapanowanie nad nimi.
<b>Otrzymujący</b>	niska	niskie	Uważany za najczęstszy. Oczekuje, że otrzyma wszystko, czego potrzebuje
<b>Unikający</b>	niska	niskie	Usiłuje uniknąć porażki w pokonywaniu życiowych problemów, unikając samych tych problemów
<b>Spółecznie użyteczny</b>	wysoka	wysokie	Wykazuje aktywność w służbie na rzecz innych. Tacy ludzie podejmują zadania życiowe i starają się je rozwiązywać w sposób zgodny z potrzebami innych osób.

Styl życia kształtuje się do 4-5 roku życia. Postawy są utrwalone na wczesnym etapie życia i jest praktycznie niemożliwym zmienienie stylu życia w dorosłości.

Każdy człowiek ma ten sam cel- poczucie wyższości. Styl życia odnosi się do sposobu realizacji tego celu.

### Fromm

<b>Ucieczka od wolności</b>	Redukcja lęku i poszukiwanie bezpieczeństwa kosztem wyrzeczenia się odpowiedzialności za swój los.
<b>Autorytaryzm</b>	Autorytaryzm, destruktywność, automatyczny konformizm, zjednoczenie z innymi ludźmi
<b>Autorytaryzm</b>	Masochistyczna uległość wobec władzy lub sadystyczne usiłowanie stania się osobą u władzy



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 7 of 14.

Sponsored by [Readable.com](https://readable.com)

Measure your website readability!

<https://readable.com>

### Fromm (cont)

**Destruktywność** Niszczenie tych czynników i instytucji społecznych, które wywołują poczucie bezradności i izolacji

**Automatyczny konformizm** Rezygnacja z własnej osobowości, przyjęcie pseudo-jaźni opartej na oczekiwaniach innych

**Zjednoczenie z innymi ludźmi w duchu miłości i wspólnej pracy** Pozytywne, dojrzałe rozwiązanie dylematu ucieczki od wolności

**Potrzeby wynikające z warunków egzystencji** Powiązań, transcendencji, zakorzenienia, osobistej tożsamości, orientacji, pobudzenia i stymulacji

**Typy charakteru społecznego** Receptywny, eksploatorski, gromadzący, handlowy, produktywny (jedyny zdrowy)

**Główne typy charakteru społecznego**  
 -Produktywno-gromadzący: właściciele ziemscy  
 -Produktywno-eksploatorski: kupcy  
 -Nieproduktywno-receptywny: ubodzy robotnicy

**Szósta para typów charakteru** Typ nekrofiliczny vs. biofiliczny

**Dwie orientacje życiowe** Mieć vs. być

**Humanistyczny Socjalizm Wspólnoty** Teoria idealnego społeczeństwa

- Wpływ idei Marksa  
 - Samotność i wyobcowanie są efektem zerwania powiązań człowieka z przyrodą. Rozwiązaniem może być zjednoczenie z innymi ludźmi w duchu miłości i wspólnej pracy

### Potrzeby Fromma

**Powiązania** Stworzenie własnych związków z innymi ludźmi, które zastąpią związek zerwany z naturą

**Transcendencji** Więzy wykraczające poza zwierzęcą naturę, twórczość

**Poczucia zakorzenienia** Naturalna przynależność, bycie integralną częścią świata

### Potrzeby Fromma (cont)

**Poczucia osobistej tożsamości** Bycie jednostką jedyną w swoim rodzaju, niepowtarzalną. Można osiągnąć przez twórczy wysiłek lub utożsamienie z grupą/inną osobą

**System orientacji** Stały i spójny sposób postrzegania oraz rozumienia świata. Może być racjonalny lub irracjonalny

**Pobudzenia i stymulacji**  
 - Bodźce proste: wywołujące automatyczną, niemal odruchową reakcję, często wywołują znudzenie  
 - Bodźce aktywujące: pociągają dążenie do celu

### Horney

**Dążenie neurotyczne** W centrum zaburzeń psychicznych znajdują się nieświadome dążenia wynikające z próby okiełznanania życia na przekór lękom, bezradności, osamotnieniu

**Lęk podstawowy** Rozwija się u dzieci, którym brakuje pełnego miłości pokierowania, pomagającego nauczyć się radzić sobie z zagrożeniami ze strony natury i społeczeństwa

**Zło podstawowe** Wszystkie niekorzystne czynniki powodujące lęk podstawowy; wszystko, co zaburza poczucie bezpieczeństwa dziecka

**Wrogość podstawowa** Uraza wywołana złem podstawowym. Powoduje pojawienie się dylematu, ponieważ wyrażenie wrogości może wiązać się z karaniem, pozbawieniem miłości. Wrogość jest wypierana, co prowadzi do błędnego koła (niezaspokojenie potrzeb -> poczucie odrzucenia -> lęk i wrogość -> wyparcie)



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 8 of 14.

Sponsored by [Readable.com](https://readable.com)

Measure your website readability!

<https://readable.com>



### Horney (cont)

**Potrzeby neurotyczne** 10 potrzeb nabywanych w wyniku prób znalezienia rozwiązania problemu zaburzonych stosunków z ludźmi. Są to irracjonalne sposoby rozwiązania problemu. Podzielone na 3 kategorie:

- Dążenie ku ludziom (uległość)
- Odsuwanie się od ludzi (wycofanie)
- Występowanie przeciw ludziom (agresja)

- Współzałożycielka Towarzystwa Rozwoju Psychoanalizy i Amerykańskiego Instytutu Psychoanalizy

### Potrzeby neurotyczne Horney

**Miłości i aprobaty** Chęć podobania się innym, spełniania ich oczekiwań, zabieganie o dobrą opinię innych, wrażliwość na oznaki odrzucenia lub nieprzychylności

**Posiadania "partnera" trochę zającego się o nasze życie** Przepisanie nadmiernej wartości miłości, obawa o bycie odrzuconym, osamotnionym

**Ograniczania swoich potrzeb i oczekiwań** Brak wymagań, zadowolenie z minimum, pozostawanie na uboczu, skromność

**Władzy** Władza dla władzy, brak szacunku do innych, gloryfikacja siły, pogarda dla słabości. Obawa przed otwartym sprawowaniem władzy, próby manipulacji za sprawą intelektu. Inną odmianą jest wiara w wszechmoc woli

**Wykorzystywania otoczenia** w każdy możliwy sposób

**Prestiżu i uznania społecznego** O samoocenie decyduje uznanie w oczach innych

**Bycia podziwianym** Wyolbrzymienie obrazu samego siebie, pragnienie podziwu od innych za przypisane sobie cechy

### Potrzeby neurotyczne Horney (cont)

**Osiągnięcia sukcesu w życiu** Dążenie do coraz większych osiągnięć, chęć bycia najlepszym w wyniku braku poczucia bezpieczeństwa

**Samowystarczalności i niezależności** Odsunięcie się od innych i unikanie wiązania się w wyniku rozczarowania próbami nawiązania stosunków

**Doskonałości i odporności na wszelkie ataki** Obawa przed popełnianiem błędów, spotkaniem się z krytyką, potrzeba nieomyślności, bycia niedostępnym. Poszukiwanie w sobie skaz by można było je zamaskować nim inni je dostrzegą

### Horney a Freud

	Freud	Horney
<b>Koncentracja teorii</b>	Popędy	Kultura
<b>Zazdrość o członek</b>	Dziewczynki zazdrością chłopcom wystającego narządu, czują jego brak u siebie	Kobiety nadmiernie skupiają się na miłości i brak im pewności siebie, co nie ma wiele wspólnego z anatomią
<b>Kompleks Edypa</b>	Kateksja seksualna wobec rodzica odmiennej płci i wroga wobec rodzica tej samej płci	Lęk spowodowany zaburzeniami stosunków z matką/ojcem, np. odrzuceniem, nadopiekuńczością, karaniem
<b>Konflikt dążeń</b>	Id vs. superego, zinternalizowany zakaz a popęd	Dylemat wynikający z wrogości podstawowej i możliwych konsekwencji
<b>Porozumienie w zakresie doktryn:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinizm psychiczny</li> <li>- Motywacja nieświadoma i emocjonalna</li> <li>- Nieracjonalne motywy</li> </ul>	





### Sullivan

**Interpersonalna teoria psychiatrii** Osobowość jest względnie trwałym układem powtarzających się sytuacji interpersonalnych, charakterystycznych dla życia danego człowieka. Osobowość jest bytem hipotetycznym, nieodłącznym od sytuacji interpersonalnych. Zachowanie interpersonalne to wszystko, co można obserwować jako osobowość

**Dynamizm** Względnie trwałe wzorce transformacji energii (czyli wszelkiej formy zachowania), który wielokrotnie cechuje dany organizm w jego trwaniu w postaci żywego organizmu. Najmniejsza jednostka w badaniu osoby

**System jaźni** Dynamizm rozwijający się w wyniku lęku, który jest wytworem stosunków interpersonalnych. System jaźni sankcjonuje pewne formy zachowania ("dobre ja") i zabrania innych ("złe ja"). System jaźni to wytwór irracjonalnych aspektów społeczeństwa zmuszających dziecko do nierealistycznych sposobów radzenia sobie z lękiem. Wytworzenie systemu jaźni jest niezbędne do uniknięcia lęku, a jednocześnie przeszkodą w tworzeniu pozytywnych zmian osobowości

### Sullivan (cont)

**Personifikacje** Wyobrażenie na temat siebie lub innej osoby. Zespół uczuć, postaw i przekonań, mających źródło w doświadczeniach związanych z zaspokajaniem potrzeb i lękiem. Wytwarzane w celu radzenia sobie w specyficznych sytuacjach z ludźmi. Nie zmieniają się, wpływają na nasze postawy wobec innych

**Stereotypy** Personifikacje wspólne dla wielu ludzi, akceptowane przez społeczeństwo i przekazywane międzypokoleniowo

**Trójdzielna klasyfikacja doświadczeń** Protaktyczne, parataktyczne, syntaktyczne

**Doświadczenia protaktyczne** Nieciągły szereg chwilowych stanów organizmu zdolnego do odczuwania. Proste wrażenia, obrazy i uczucia przepływające przez umysł. Stanowi warunek pojawienia się pozostałych typów

**Doświadczenia parataktyczne** Dostrzeganie związków między zdarzeniami występującymi w podobnym czasie, ale nie związanymi ze sobą logicznie (np. przesady)

**Doświadczenia syntaktyczne** Potwierdzona przez konsensus aktywność symboliczna, głównie o charakterze werbalnym. Umożliwiają logiczne porządkowanie doświadczeń i komunikację

**Dwa główne źródła napięcia** Potrzeby organizmu i lęk

**Apatia** Nastęstwo długotrwałego niezaspokojenia potrzeb. Powoduje ogólne obniżenie napięć



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 10 of 14.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>

### Sullivan (cont)

**Lęk** Wynika z rzeczywistego lub wyobrażonego zagrożenia bezpieczeństwa. Zmniejsza efektywność zaspokajania potrzeb, zaburza stosunki interpersonalne, zakłóca procesy myślenia. Pierwsze oddziaływanie wychowawcze. Osoba "matkująca" przekazuje go w spojrzeniach, tonie głosu, zachowaniu

**Senne zubożenie** Dynamizm powstający w wyniku wyuczania niemowlęcia sytuacji związanych z przekazywanym lękiem. Np. ssanie sutka skojarzone z lękiem matki -> unikanie sutka

**Transformacja energii** Dokonuje się przy wykonywaniu pracy (czynności wewnętrznych/zewnętrznych) w celu redukcji napięcia

**Stadia rozwoju** Niemowlęctwo, dzieciństwo, wiek młodociany, okres poprzedzający dorastanie, wczesne dorastanie, okres późnego dojrzewania

**Fazy wywiadu terapeutycznego** Formalny początek, rekoniesans, szczegółowe badania, zakończenie

- Brak zgody z Freudem w kwestii popędów jako źródła motywacji. Uczymy się danych zachowań w wyniku interakcji z ludźmi

### Stadia rozwoju Sulivana

**Niemowlęctwo**

- do momentu pojawienia się mowy artykułowanej
- Strefa oralna strefą najważniejszych interakcji ze środowiskiem
- Karmienie źródłem pierwszych doświadczeń interpersonalnych
- Tworzenie różnych koncepcji sutka
- Pojawienie się dynamizmu apatii i sennego zubożnienia
- Przejście od myślenia taktycznego do parataktycznego
- Personifikacje matki
- Doświadczenia organizowane dzięki zaczątkom jaźni
- Różnicowanie własnego ciała
- Nauka koordynacji wzrokowo-ruchowej, manualno--oralnej, słuchowo-wokalnej

### Stadia rozwoju Sulivana (cont)

**Dzieciństwo**

- Przejście do stadium dzięki językowi i organizacji syntaktycznej doświadczenia
- Kończy się pojawieniem się potrzeby posiadania towarzysza zabaw
- scalanie personifikacji dzięki rozwojowi języka
- Kształtowanie się pojęcia płci i identyfikacji
- Zabawa w dorosłego dzięki operowaniu symbolami
- **Dramatyzacje**- działania na niby
- **Zaabsorbowanie**- czynności zewnętrzne i wewnętrzne służące ochronie przed karą i lękiem
- **Szkodliwa transformacja**- poczucie, że żyje się wśród nieprzyjaciół. Zaburza stosunki interpersonalne, powoduje izolację, nie pozwala dobrze reagować na czułość i serdeczność. Spowodowana bolesnymi, lękowymi doświadczeniami. Może powodować regresję
- Występowanie **sublimacji**- nieświadomego zastąpienia wzorca zachowania, który wywołuje lęk bardziej akceptowalnym społecznie wzorcem czynności, zadowalającym tę część systemu motywacyjnego, które powodowały kłopoty
- Marzenia senne jako czynności symboliczne redukujące nadmiar napięcia nierozładowanego w wyniku sublimacji



### Stadia rozwoju Sulivana (cont)

**Wiek młodociany**

- Większość lat szkoły podstawowej
- Uspołecznienie, nabywanie doświadczeń w podporządkowywaniu się autorytetom spoza rodziny, przyswajanie umiejętności rywalizacji i współpracy, nauka pojęcia przynależności do grupy
- Rozwinięcie efektywniejszej sublimacji i lepsze odróżnienie fantazji od rzeczywistości
- Pojawienie się **orientacji życiowej**- umiejętności odraczania gratyfikacji, umiejętność integrowania danych, wyznaczanie sobie celów itp.

**Okres poprzędzający dorastanie**

- Silna potrzeba bliskiego związku z rówieśnikami tej samej płci
- Początek "prawdziwych" więzi między ludźmi
- Tworzenie się związków opartych na równości i wzajemności

**Wczesne dorastanie**

- Ukształtowanie wzorca aktywności heteroseksualnej
- Wytworzenie się **dynamizmu pożądania** wykształconego z uczuć pożądania
- Oddzielenie potrzeby erotycznej od potrzeby bliskości, a jeśli nie, to zostajesz gejemTM
- Źródłem konfliktów przeciwstawne potrzeby gratyfikacji seksualnej, bezpieczeństwa i bliskości
- Trwanie okresu do momentu znalezienia stałego wzorca zachowań zaspokajający popędy genitalne

### Stadia rozwoju Sulivana (cont)

**Późne dojrzewanie**

- Wprowadzenie w przywileje, odpowiedzialność, satysfakcję i obowiązki życia społecznego i obywatelskiego
- Stopniowy rozwój w pełni rozwiniętych stosunków interpersonalnych
- Wzrost doświadczenia w porozumiewaniu się syntaktycznym
- Stabilizacja systemu jaźni. Nauka skuteczniejszych sposobów sublimacji

Przejście wszystkich stadiów jest przekształceniem organizmu zwierzęcego w osobę ludzką. Nie ja to wymyśliłam ;-;

### Anna Freud

**Mechanizmy obronne ego**

Regresja, wyparcie, formacja reaktywna (reakcja upozorowana), izolacja, anulowanie, projekcja, introjeksja, zwrócenie się przeciw sobie, odwrócenie, sublimacja

**Linie rozwojowe**

Sekwencje rozwojowe. Przechodzenie od irracjonalnych ograniczeń zewnętrznych do racjonalnego panowania nad ludźmi, sytuacjami, impulsami.

Stopniowe uzyskiwanie dominacji przez ego

- zależność -> emocjonalna samodzielność; ssanie piersi -> racjonalne odżywianie się; nieodpowiedzialność -> odpowiedzialność w obchodzeniu się ze swoim ciałem; zabawa -> praca; egocentryczność -> koleżeństwo

- Kontynuatorka myśli starego
- Pracowała z dziećmi poszkodowanymi w II wojnie światowej, założyła ośrodki stałego pobytu

### Hartmann

#### Psychologia ego



By KontoDoNauki

[cheatography.com/kontodonauki/](https://cheatography.com/kontodonauki/)

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 12 of 14.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>

### Hartmann (cont)

- > We wczesnym dzieciństwie istnieje faza nieodróżniona, w której kształtuje się id, ego i superego. Systemy nie wyłaniają się z id- mają początek we wrodzonych predyspozycjach, rozwijają się niezależnie
- > Procesy ego zasilane przez zneutralizowane energie seksualne i agresywne
- > Cele i funkcjonowanie ego i popędów są różne
- > Mechanizmy obronne mogą być też pozytywne- prowadzić do kształtowania się osobowości. Mogą uniezależnić się od pierwotnego celu (zwalczanie popędów) i pomagać w przystosowaniu oraz organizowaniu

**Wrodzone narządy ego** Pozwalają jednostce przystosować się do środowiska

**Zmiany autoplastyczne** Zmiany w jaźni w wyniku adaptacji

**Zmiany alloplastyczne** Zmiany w świecie w wyniku adaptacji

### Fairbairn

Istnieje tylko ego. Istnieje od urodzenia, ma własną dynamiczną strukturę i jest źródłem własnej energii

Ludzie szukają obiektów, nie przyjemności

Konflikty są wynikiem **rozszczepienia ego**

**Funkcje ego:** szukanie i ustanawianie relacji z obiektami

### Kohut

**Ja** Główny czynnik w osobowości i psychopatologii (nie konflikt)

**Dwubiegunowy model Ja** Złożony z ambicji (władzy, sukcesu) i wyidealizowanych celów i wartości.

**Łuk napięcia** Łuk napięcia, obiekty własne, przeobrażająca internalizacja

**Łuk napięcia** Połączenie między biegunami. Złożony z podstawowych talentów i umiejętności danej osoby

### Kohut (cont)

**Obiekty własne** Przyswojona część obiektów. Dzięki interakcji z nimi rozwija się dwubiegunowe Ja

**Przeobrażająca internalizacja** Proces, w którym dziecko przyswaja cechy obiektów własnych, które postrzega jako pożądane

**Autonomiczne ja** Rozwija się dzięki zdrowemu odzwierciedleniu i idealizowaniu. Zdrowa samoocena, satysfakcjonujące relacje interpersonalne

**Rodzaje niespójnego, jałowego, okaleczonego Ja** Spowodowane oddziaływaniem nieodpowiednich obiektów własnych  
Ja zbyt mało stymulowane, Ja rozpadające się, Ja nadmiernie stymulowane, Ja przeciążone

### Niespójne Ja Kohuta

Ja zbyt mało stymulowane	Ja rozpadające się	Ja nadmiernie stymulowane	Ja przeciążone
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Osoba meczuła i jałowa</li> <li>✓ Może zajmować się poszukiwaniem wrażeń i przepaszczeniem majątku</li> <li>✓ Rozwija się wtedy gdy obiekty własne nie zapewnią odzwierciedlenia oraz idealizowania</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Brak poczucia bezpieczeństwa</li> <li>✓ Niska samoocena</li> <li>✓ Rozwija się wtedy, gdy obiekty własne są źródłem upokorzeń i urazów narcystycznych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Wytwarza nierealistyczne fantazje</li> <li>✓ wielkościowe przez co obiekty własne są zbyt poblatwe w swym odzwierciedleniu</li> <li>✓ Ludzie tacy unikają życia w centrum uwagi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Postrzeganie świata jako wrogiego i niebezpiecznego</li> <li>✓ Odbicie wpływu obiektów własnych które zawiody w swej idealizującej roli, jako modele spokoju i siły</li> </ul>

### Klein

**Styl poznawczy** Indywidualna konsekwencja stosowania jednej ze strategii

Przyczynił się do połączenia psychologii i psychoanalizy. Prowadził badania naukowe nad percepcją. Odrzucił metapsychologię (rozważania nt. struktur, dynamiki, genezy, rozwoju osobowości)

### White

**Ego** Dysponuje własną energią, ma specyficzne satysfakcje, niezależne od id i popędów

**Poczucie kompetencji** Jeden z autonomicznych rodzajów satysfakcji ego.

**kompetencji** Zdolność organizmu do efektywnej interakcji ze środowiskiem



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 13 of 14.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>

### White (cont)

**Motyw efektywności** Oparty na potrzebie radzenia sobie ze środowiskiem. Schodzi na drugi plan w obliczu niezbędnych do przetrwania popędów

### Krytyka stadiów Freuda (White)

Freud	White
<b>Stadium oralne</b> Próba zaspokajania potrzeb fizycznych (głównie karmienie piersią)	Uważa, że nie ma znaczenia, czy dziecko jest karmione piersią czy sztucznie.
<b>Stadium analne</b> Próba zaspokajania potrzeb fizycznych (głównie wypróżnianie)	Negatywne, ponieważ bierze pod uwagę nie tylko potrzeby fizyczne, ale także emocjonalne.
<b>Stadium falliczne</b> Próba zaspokajania potrzeb fizycznych (głównie masturbacja)	Uważa, że nie ma znaczenia, czy dziecko jest karmione piersią czy sztucznie, czy wypróżnia się samodzielnie czy nie.
<b>Stadium latency</b> Próba zaspokajania potrzeb fizycznych (głównie wypróżnianie)	Uważa, że nie ma znaczenia, czy dziecko jest karmione piersią czy sztucznie, czy wypróżnia się samodzielnie czy nie.
<b>Stadium genitalne</b> Próba zaspokajania potrzeb fizycznych (głównie masturbacja)	Uważa, że nie ma znaczenia, czy dziecko jest karmione piersią czy sztucznie, czy wypróżnia się samodzielnie czy nie.

Należy wziąć pod uwagę nie tylko libido, ale też wzrost poczucia kompetencji i faktyczne zmiany kompetencji

### Erikson

**Psycho-społeczna teoria rozwoju** Stadia życia człowieka (od urodzenia do śmierci) są kształtowane przez wpływy społeczne w interakcji z organizmem dojrzewającym fizycznie i psychicznie

**Zasada epigenetyczna** Każde stadium rozwoju przyczynia się do ukształtowania całej osobowości

**Rytualizacje** Kulturowo ukształtowane sposoby robienia lub doświadczania czegoś w codziennych kontaktach. Ich celem jest przekształcenie dojrzewającej jednostki w efektywnego członka społeczeństwa

**Rytualizmy** Sztwne i wypaczone rytualizacje

**Kryzysy psycho-społeczne** Są jądrami każdego stadium rozwoju. Reprezentują wyzwanie dla rozwijającego się ego i są wytworem kontaktu z nowym aspektem życia w społeczeństwie

### Erikson (cont)

**Negatywna tożsamość** Poczucie posiadania wielu potencjalnie złych lub bezwartościowych cech. Najczęściej sposobem radzenia sobie z nią jest projekcja cech na innych. Potencjalna przyczyna uprzedzeń, przestępstw, dyskryminacji. Przyczynia się do zaangażowania ideologicznego.

### Stadia rozwoju Eriksona- pojęcia

**Ubóstwienie**- występujące u niemowląt poczucie wielbionej obecności matki, która spełnia jego potrzeby i jest dla niego czuła "- uznając je". Dla niemowlęcia oznacza afirmację, potwierdzenie jego samego i związku z matką.

**Idolizm**- występujący w wieku dojrzałym bezkrytyczny kult bohaterów

**Nadzieja**- trwałe przekonanie o możliwości spełnienia pragnień wbrew mrocznym impulsom i szalonym emocjom, które cechują początek egzystencji

**Wola**- ciągle rozwijająca się zdolność dokonywania swobodnych wyborów, podejmowania decyzji, ćwiczenia się w powściągliwości i wytrwałego działania. Niezbędna do akceptacji praw i konieczności.

**Rozsądzanie** (rytualizacja rozsądzająca)- ocenianie siebie i innych, odróżnianie dobra od zła. Odróżnienie "swoich" ludzi od innych (odmiennych, złych)

**Legalizm**- czerpanie satysfakcji z tego, że osoba skazana została ukarana, upokorzona, niezależnie od intencji prawa.

**Zdecydowanie**- odwaga rozpatrywania i osiągania celów, niezahamowana przez klęskę dziecięcych fantazji, poczucie winy ani strach przed karą. Efekt zabaw, wypraw, eksperymentowania, prób, porażek.

**Rytualizacja dramatyczna**- aktywne uczestnictwo w odgrywaniu ról, przebieranie się w stroje, naśladowanie dorosłych i innych istot

**Wcielanie się**- przekazywanie przez dorosłego człowieka takiego obrazu siebie, który nie reprezentuje jego prawdziwej osobowości

**Kompetencja**- swobodne korzystanie ze zręczności i inteligencji przy wykorzystaniu zadań niezaburzonych przez dziecięce poczucie niższości

**Rytualizacja formalna**- metodyczna praca, obserwowanie i uczenie się metod działania. Daje ogólne poczucie doskonałości rzemiosła i perfekcji.

**Formalizm**- powtarzanie bezsensownych formalności i pustych rytuałów



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 14 of 14.

Sponsored by **Readable.com**

Measure your website readability!

<https://readable.com>

### Stadia rozwoju Eriksona- pojęcia (cont)

**Wierność**- zdolność dotrzymywania swobodnie podjętych zobowiązań, wbrew sprzecznościom systemów wartości. Fundament trwałego poczucia wartości

**Rytualizacja ideologiczna**- zespół przekonań, który włącza rytualizacje z poprzednich stadiów w spójny zbiór idei i ideałów. Jej brak prowadzi do pomieszania tożsamości

**Totalizm**- fanatyczne i wyłączone zaabsorbowanie tym, co wydaje się być bezsprzecznie słuszne lub idealne

**Miłość**- wzajemne oddanie się, nieustannie łagodzące antagonizmy nieodłączne we wspólnym działaniu

**Afilacja**- wspólne dzielenie ze sobą pracy, przyjaźni, miłości

**Elityzm**- tworzenie ekskluzywnych grup, które są formą zbiorowego narcyzmu

**Opiekuńczość**- rozszerzająca się troska o to, co stworzyła miłość, konieczność lub przypadek. Przewycięża ambiwalencję związaną z nieodwracalnym obowiązkiem

**Rytualizacja generacyjna**- rodzicielstwo, wytwarzanie, nauczanie, uzdrawianie itd.- role, w których dorośli przekazują młodzieży idealne wartości

**Autorytaryzm**- przejęcie lub nadużycie władzy, niemożliwe do pogodzenia z opiekuńczością

**Mądrość**- umożliwia utrzymanie i przekazanie doświadczeń. Osoba może zaprezentować młodszym generacjom styl życia charakteryzujący się poczuciem pełni i kompletności

**Rytualizacja integralna**- mądrość starców

**Sapientyzm**-niemądre udawanie bycia mądrym



By KontoDoNauki

Not published yet.

Last updated 23rd February, 2025.

Page 15 of 14.

Sponsored by [Readable.com](https://readable.com)

Measure your website readability!

<https://readable.com>