

Psychohygiena a osobnostní růst

Magda Nišpanská,
Katedra pedagogiky a psychologie TUL

Osobný rast

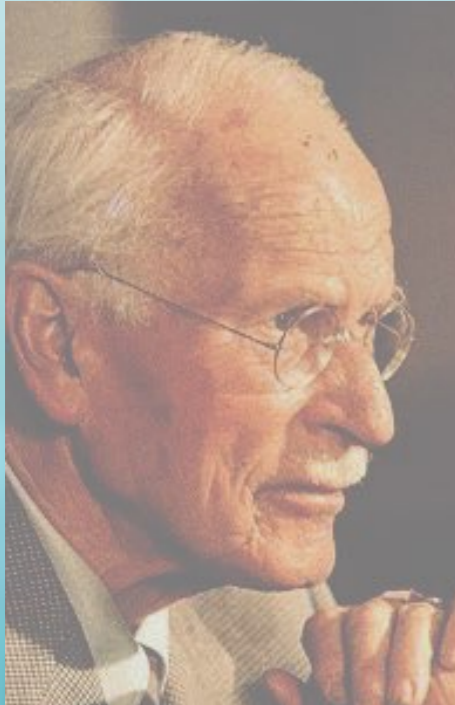
- Růst jako metafora pro duševný vývoj lidské bytosti je běžně používaným pojmem v jazyku laické i odborné veřejnosti.



Osobnostní růst

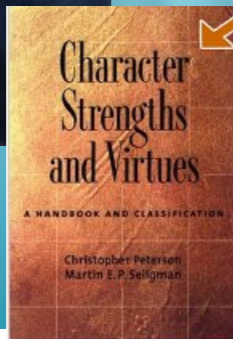
Růst ako archetyp:

- Jung (1999) nazýva cestu vnútorného poznání procesem *individuace*. Je v nás implicitně přítomen, jako program, či vzorec, neboli archetyp.
- Podle Junga se vyvázání, které charakterizuje individuaci, projevuje ve vymanění Já z kolektivity.
- Dnešní systemičtí rodinní terapeuti to formulují jako “vyvázání se” ze systemických zapletení.
- V procese *individuace* se rozšiřují hranice vědomé, odstraňuje sa dominující vliv nevědomí a dochází ku změně osobnosti - růstu.

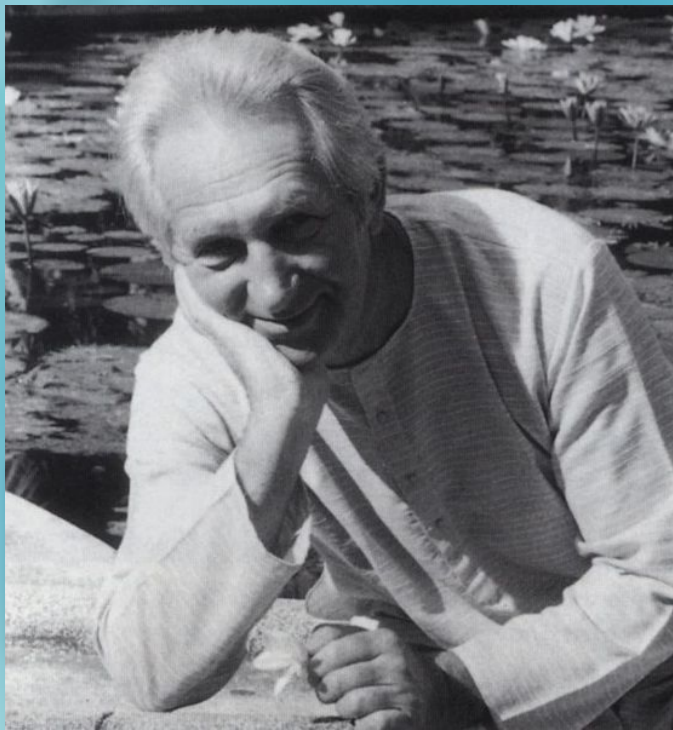


Osobný rast

Rast v humanistickej a pozitívnej existenciálnej psychológii



- Gordon Allport popisuje zralou osobnost jako někoho, kdo má širokou škálu zájmů, jimž sa dokáže plně oddat. Žije zúčastněně, ve svém životě je “přítomen” a projevuje vůči sobě i ostatním laskavost, soucit a vytrvalost.
- Martin Seligman, v úzké spolupráci s vědci jako jsou M. Czikszentmihalyi, rozvíjí pozitivní přístup k člověku prostřednictvím rozvoje vnitřních zdrojů, které podporují růst.
- **V.** Frankl věřil, že zdravý rozvoj osobnosti je neoddelitelně spjatý se smyslem života.



- *Fenomenologicko-hermeneutické chápání růstu*
- K vzestupnému pohybu po spirále růstu nás podněcuje plná účast na životě.
- V duchu fenomenologické a hermeneutické filosofie je možné definovat osobní růst jako ***neustálý vnitřní pohyb rozvíjející a prohlubující účastné porozumění smyslu skutečnosti.***
- Jde o kontinuální schopnost reflektovat své místo uprostřed světa plného rozličných hodnot, připisovat jim smysl, vybírat z mnoha možností a realizovat je.

Resilience

Schopnost jedince vymanit se ze stavu stresu, navzdory výrazné nepřízni a zátěži (chronický stres, náročné životní situace jako je ztráta blízké osoby) (Kalisch, 2018).

Kvalitní sociální opora

Větší množství specializovaných hlubokých vztahů

Positive reframing - pozitivní přerámování

Schopnost překonávat nepříznivé situace jejich rehodnocováním v pozitivním světle, aniž bychom používali patologické obranné mechanismy (popření, projekci, triangulaci, disociaci, obviňování, sebeobviňování, nevědomé odčinňování vlastní domnělé viny vlastním neštěstím, štěpení).

Pozitivní přerámování situace nezmění minulost, ale může zmírnit a eliminovat škody a vidět celou situaci v zdravější perspektivě.