



Norma a normalita v psychologii

Eva Švarcová

Vymezení normy

- Hranice mezi normálními a abnormálními psychickými projevy je značně proměnlivá.
- Sebelépe definovaná porucha téměř nic nevypovídá o člověku jako nositeli poruchy, o jeho osobnosti, životním stylu nebo prostředí, v němž žije. (Smolík, 2002)

Definice normality

- Normalitu lze vymezit jako soubor vlastností, které jsou indikátorem duševního zdraví:
- Přiměřené vnímání reality.
- Schopnost ovládat své chování.
- Sebeúcta a akceptace.
- Schopnost vytvářet citové vazby, empatie.
- Činorodost.
- Norma je jakýsi ideál, o jehož dosažení usilujeme. (Atkinsonová, 2003)

Definice abnormality I.

- Definici abnormality lze stanovit z hlediska různých kritérií:
- Odchylka od statistické normy.
- Odchylka od sociální normy.
- Maladaptivní (neadaptivní) chování (má nepříznivý vliv na jedince nebo společnost).
- Osobní potíže (chybějící pocit životní pohody, psychické utrpení, úzkost).

Definice abnormality II.

- Při posuzování abnormality je nutné brát v úvahu:
- **Osobnost jedince** – lidé vnímají a reagují na stejné situace odlišně, pro ně typicky.
- **Situaci** – chování a jednání člověka hodnotit vždy v kontextu (úmrtí x ztráta rukavice).
- **Prostředí, v němž jedinec žije** – vliv sociálního učení.

Neadaptivní chování

Příčiny neadaptivního chování

- 1) situace, obsahující nepřiměřené úkoly a požadavky;
- 2) problémové situace (nové situace, nedostatek zkušeností,...);
- 3) situace obsahující překážky (materiální, morální, sociální) – výsledek: frustrace, deprivace;
- 4) konfliktní situace (++,+--,--; vnitřní, vnější konflikt);
- 5) stres (fyzikální, chemický, biologický, psychologický, sociální aj.).

Řešení svízelných situací

- Člověk někdy ve svízelných situacích nepoužívá prostředky k optimální adaptaci,
- uchyluje se k neadaptivním způsobům chování;
- může použít různých mechanismů pro řešení aktuální situace;
- mohou se však stát návykovými způsoby jednání;
- v průběhu života jsou úspěšné techniky posilovány.

Některé obranné mechanismy

Agresivita

- Agresivně reagují především děti;
- může mít nejrůznější formy - od hrubého násilí a záchvatů vzteku, přes výhružky gestikulací a mimikou, slovní vyhrožování, urážky, sarkasmus, ironii až po tzv. špičkování a škádlení;
- zejména přímá agrese je hodnocena negativně (nadávky, bití, ničení majetku atd.), proto se agresivita projevuje častěji skrytou, nepřímou formou.

Přenesení agrese

- **Na jiného člověka** (vztek na nadřízeného – přenos na kolegu);
- **na věci** (vandalismus, ničení majetku);
- **na vlastní osobu** (autoagrese) - chápe sebe jako zdroj problémů, snaží se zvládnout agresi vůči druhým, nebo když má pocity viny;
- může dojít k trestání či vykupování sebe sama;
- extrémní forma - sebepoškozování (automutilace), až sebevražda;
- mírnější forma - člověk si odepře něco po čem touží (restrikce).
- Čím vyspělejší společnost, tím více vyvinula represivních opatření.

Egocentrizmus

- Orientace na sebe sama, soustřednost, upoutávání pozornosti na svoji osobu;
- obvyklé u dětí - nejsou ještě schopny empatie;
- skáčou do řeči, přinášejí hračky, vyžadují pozornost,...

Egocentrismus v dospělosti

- Znamka sociální a osobnostní nezralosti;
- upoutávají na sebe pozornost hlasitou mluvou, prosazováním vlastních zájmů, nápadným oblečením i celým zevnějškem, hovoří jen o sobě;
- často se vyvíjí u jedinců, kteří byli v dětství hýčkáni a obdivováni nebo naopak odmítáni, odstrkováni, podceňováni.

Fixace

- Ustrnutí, zastavení vývoje,
- reakce jedince i ve starším věku ustrnuly na nižší vývojové úrovni.

- Člověk se pokouší o stále stejné, i když neúčelné řešení svízelné situace; jednou se zklamal a již nevěří nikomu.

Identifikace

- Ztotožnění se s reálnými osobami i fiktivními postavami např. filmovými, knižními;
- dítě - nejčastěji s rodiči nebo při hře s lidmi různých profesí (učitelka, lékařka, zdravotní sestra, konstruktér, řidič, pilot,...);
- identifikace značí velmi pozitivní vztah jedince k určité osobě.

Problémová identifikace

- Fixovaná identifikace s rodiči - v období dospívání může být překážkou socializace osobnosti;
- nebezpečná - identifikace s osobou asociální či jinak narušenou;
- patologická forma ztotožnění - některé bludy (např. ztotožnění se s historickou osobností).

Izolace

- Vystupňovaná forma úniku
 - reakce od prosté distance
 - až po úplnou ztrátu kontaktu s vnějším světem;
- částečnou izolaci lze považovat za normu u introvertů;
- **patologie** - pokud je vnímání vnějšího světa nahrazeno **halucinacemi** a jedinec si vytváří svůj vlastní svět (psychotický autismus).

Negativismus

- Projev vzdoru především u malých dětí (**aktivní** – opak, **pasivní** - nereaguje);
- vývojově - kolem 3 let (období vzdoru) druhým podobným obdobím je puberta;
- člověk provokuje - může jít o snahu
 - upoutat pozornost,
 - posílit si sebevědomí,
 - získat samostatnost,
 - být v opozici za každou cenu.

Nutkavé jednání

- Jedna z mnoha forem disociace (rozštěpení duševního stavu, narušení jednoty vnitřního života a jednání);
- jednání, které musí jedinec neustále opakovat,
 - rituální, magická obrana, zmírňující úzkost. (např. kryt kanalizace, projít pod mostem jede-li vlak, nebo mírnější formy jako držení palců, zaklepaní na dřevo);
- patologie - tehdy, je-li k němu člověk silně nucen a neuskutečnění vyvolává stavy úzkosti nebo vzteku.

Projekce

- V podstatě se jedná o svalování viny na druhého člověka, přisuzování vlastních názorů, motivů, myšlenek jiným osobám;
- používají ji především lidé s malou schopností empatie;
- jedinec připisuje své nedostatky, chyby, špatné vlastnosti svému okolí - ospravedlňuje své chování, např. všichni lžou (kradou, podvádějí, jsou nevěrní, pijí,...), tedy je to ok; někoho nesnáším, protože on nesnáší mne;
- projekce může vést k narušení vztahu mezi jedincem a okolím.

Racionalizace

- Dodatečné vysvětlení či zdůvodnění určitého chování (často původně impulzivního) na základě rozumové úvahy;
- některé motivy jednání jsou společensky neakceptovatelné - jedinec je proto nahradí jinou, společensky oceňovanou;
- racionalizuje tak, že pro své nepřipustné jednání najde přípustný motiv (zanedb. dítě – samostat.);
- slouží i ke snižování pocitu viny a výčitek svědomí (kladná i záporná role racionalizace).

Regrese

- Návrat k projevům již prodělaného vývojového stupně;
- často u dětí při narození sourozence, při onemocnění dítěte apod. (pomočování u většího dítěte, které již zvládalo své vyprazdňování);
- v dospělosti - touha starších lidí po minulosti, po „starých zlatých časech“
- u mladších lidí náhlá zvýšená orientace na rodiče, kamarády z mládí nebo na předchozího partnera po milostném zklamání.

Transgrese

- Protikladný směr posunu vývojového stupně reagování;
- určitá forma obrany - přeskočením vývojového stupně, jakousi předčasnou zralostí;
- opět reakce na náročnou životní situaci.

Represe neboli potlačení

- Je vlastně únikem do zapomenutí,
- potlačení nepříjemných, trýznivých myšlenek nebo představ – pokud nás nějakým způsobem ohrožují nebo jsou v rozporu s naším svědomím, společenskými normami, morálkou apod. (např. zapomeneme jméno čl., který nám ublížil).

Popření

- Vedle potlačení existuje také technika popření - člověk popírá nepříznivá fakta, s nimiž si neví rady (kuřák – rakovina);
- může člověka na nějaký čas uklidnit, ale neřeší podstatu problému;
- může mít podobu opačného reagování
- potlačované sexuální tendence vyústí v silný odpor vůči sexualitě, v puritánství (reaktivní výtvor).

Rezignace

- Jedná se o pasivní, apatický, lhostejný vztah k zátěži;
- často doprovázený depresivními pocity bezmocnosti;
- někdy mohou k rezignaci vést neustálé neúspěchy jedince při řešení problémových situací.

Únik

- Tímto způsobem řeší svízelné situace především děti;
- únik může mít různé formy.
- nejjednodušší je **prostý únik** (útěk, ústup) - dítě nebo dospělý prostě uniknou ze svízelné situace (před nepřítelem, trápením, bolestí,...)
- je považován za pozitivnější reakci než agrese
- lidé s přemírou těchto mechanismů - označováni za zbabělce
- jedinec může použít i únik verbální (výmluva) nebo únik gestikulací, mimikou apod.

Formy úniku I.

- Zvláštní formou úniku je **únik do fantazie** (denní snění)
 - představuje náhradní uspokojení, jehož nebylo dosaženo ve skutečnosti,
 - denní snění nesmí nahrazovat život, být útekem před životem;
- dalším případem úniku je tzv. **vypůjčená fantazie**, neboli únik do literatury, filmu, k počítačovým hrám s hrdiny, do mystiky
 - tento typ úniku může být posílen alkoholem nebo drogami.

Formy úniku II.

- Specifickou formou úniku je **útěk do nemoci**
 - nejedná se o simulaci - člověk prožívá obtíže, které jsou nevědomým prostředkem ochrany před svízelnou situací,
 - v roli pacienta se zbaví nepříjemných povinností, získá volný čas, soucit, ohled, všichni se o něho více starají apod.
- extrémní formou úniku je **sebevražda**, nebo pokus o sebevraždu
 - velice složitá problematika - toto je pouze jedna z variant, jeden z mechanismů řešení svízelné situace.