

Orvosi pszichológia

Motiváció, érzelmek,
szorongás, agresszió

Szükséglet és hajtóerő

- Szükséglet (motiváció): a viselkedés energetizálásáért és irányításáért felelős tényezők
- Hajtóerő (drive): élettani egyensúlyhiány (homeosztázisból való kizökkenés) által kiváltott késztetés (pl. éhség)
- A hajtóerő (drive) tehát a szükséglet (motiváció) egyik lehetséges oka
- Drive-redukciós hipotézis: az emberi viselkedés célja a kielégületlen késztetések által keltett feszültségtől való szabadulás

A szükségletek (motivációk) szintjei

- Ösztönös késztetések (éhség, szomjúság, szexualitás, szülői viselkedés, kíváncsiág-exploráció!)
- Magasabb rendű (humánspecifikus) motivációk (pl. hivatás, kompetencia, transzcendencia stb.)
- A kettő egyensúlya elengedhetetlen a fizikai és mentális egészséghez (pl. játék, vértanúk?)
- Az emberi szükségletek legismertebb formális leírója Abraham Maslow (1970)



Maslow piramisa



Maslow értékrendszere

- Hiány és növekedési szükségletek megkülönböztetése
- Korai Maslow: a magasabb rendű szükségletek kielégítése csak az alacsonyabbrendűeké után lehetséges
- Kései Maslow: a magasabb rendű szükségletek kielégítése lehetséges az alacsonyabbrendűeké nélkül is
- De! az ömegvalósítás alatt sosem értett önzést és szélsőséges individualizmust

Alfred Adler (1870-1937) koncepciója

- Az emberi viselkedés alapvető meghatározója a kisebbségi érzés, melynek patológiás kompenzációja a kisebbségi komplexus
- Az ember arra törekszik, hogy egyensúlyt teremtsen maga és környezete között
- Ha erre vki nem képes, az fokozott kisebbségi érzést él át és a hatalom minden áron való megszerzésére, környezete leigázására törekszik (diktatórikus személyiség)

Viktor Frankl (1905-1997)

- Vita Maslow-val (és Freuddal): a magasabb rendű szükségletek nem feltételezik az alacsonyabbrendűek kielégülését
- Az élet értelmessége mint primer motiváció (szabad akarat, az értelmesség mindenkor elérhetősége)
- Drive-redukció helyett noodinamika
- Az öröm és az elégedettség csak az öntranszendencia következménye



Homeosztázis - allosztázis

- Homeosztázis
- Az ember nem pusztán relativ stabil, élettani értékekre optimalizál → allosztázis fogalma
- Allosztázis: stabilitás fenntartása olyan alkalmazkodás révén, melynek része a környezet alakítása is
- Allosztatikus terhelés: az élet kihívásaival, állandó változásaival való megbirkózás (coping) kudarca

- Az ember számára az értékrendje által sugallt, tanult célok ugyanolyan hajtóerőt jelenthetnek, mint a biológiai drive-ok
- Veszélyforrás: ha ezek a tanult, pszichológiai célok gátolják a biológiai drive-oknak való megfelelést (pl. kevés alvás kedvezőtlen hatásai)
- A drive-ok (főleg élettani) növelik az arousalt (kp. idegrendszeri aktivációs szint)
- Egyéni optimum és az életmód megfeleltetésének fontossága (extra-, introverzió)

Érzelmek

- Az érzelmek a motivációkhoz hasonlóan irányítják és energetizálják a viselkedést
- De: az érzelmek döntően „kívülről” erednek és a külső kiváltóra (is) irányulnak, illetve mindig aktiválják a vegetatív idegrendszert
- Az érzelmek és a motivációk szorosan összefüggnek (pl. motiváció kielégülésének érzelmi vonzatai)

Az érzelmek összetevői

- Szubjektív élmény
- Vegetatív reakció
- A kiváltó helyzet kognitív értékelése
- Érzelmkifejezési (pl. arc) és viselkedéses reakciók

A szimpatikus idegrendszer változásai intenzív érzelm esetén

- A vérnyomás és a szívritmus nő
- A légzés felgyorsul
- A pupillák kitérülnek
- Az izzadás fokozódik, miközben a nyál- és a mucin elválasztás csökken
- A vércukorszint emelkedik
- A vér gyorsabban alvad
- Az emésztőrendszer tevékenysége csökken, a vér az agyba és a vázizmokba áramlik
- A szőrzet feláll (libabőr)

■ Az érzelmek evolúciós értékei

- Kommunikatív funkció
- Gyors döntéshozatal
- Mások viselkedésének bejósolása (vö. érzelmi intelligencia vs. alexitímia)

■ Az agy alsó, filogenetikus korai struktúrái a legfontosabbak (pl. limbikus rendszer, amygdala)

■ A pozitív érzelmi állapot az életminőség egyik fő komponense

Represszorok és szenitizátorok

■ Az egyes érzelmekre lehetünk hajlamosak is → az érzelmileg releváns ingerek feldolgozásának két tipikus (valamelyest befolyásolható, de alapvetően stabil) módja:

- Represszor: közelítő, explorációs, jutalomvezérelt, optimista, sikerorientált, elfojtásra hajlamos, bal féltekei dominancia (előnyök és hátrányok)
- Szenitizátor: elkerülő, büntetéskerülő, veszteségminimalizáló, pesszimista, jobb féltekei dominancia (előnyök és hátrányok)

Az érzelmek kognitív/kiértékelő komponense

■ Direkt vagy véletlenül lépnek a lábamra – nem mindegy!

■ Sachter és Singer (1962)

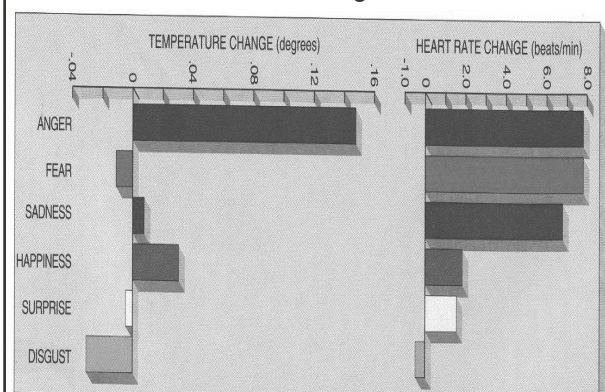
- Adrenalininjekció
- Informált vs. nem informált vsz-ek
- Düh- és öröm-provokáló helyzet
- Nem informált vsz-ek intenzívebb érzelmekről számoltak be

■ Testmozgás által kiváltott arousal ugyancsak fokozza az érzelmi élményt

Érzelmek és fiziológiai válaszok

- Melyik határozza meg a másikat: a vegetatív válasz az érzelmet vagy fordítva?
- James-Lange-elmélet (1887): a különböző érzelmekhez különböző vegetatív válaszok kell hogy tartozzanak → azért vagyunk szomorúak, mert észleljük, hogy sírunk
- Noha az érzelmekhez társulnak vegetatív változások, nem társul a különböző érzelmek mindegyikéhez markánsan eltérő vegetatív mintázat, melyek alapján megkülönböztetnénk őket → a differenciálás elsősorban a kognitív kiértékelés következménye

Érzelmekhez társuló vegetatív válaszok



■ De! léteznek ún. prekognitív (kiértékelés előtti) érzelmek – ezek a legprimitívebb, differenciálatlan, reflex-szerű érzések (pl. egyes félelmi reakciók, düh stb.), melyek kéreg alatti területek révén (pl amygdala) funkcionálnak

■ Léteznek ún. alapvető érzelmek, melyeket kultúrától függetlenül jól tudunk felismerni a másik arcáról – ezek veleszületett válasznak tekinthetőek

(öröm, bánat, düh, undor, félelem, meglepettség)

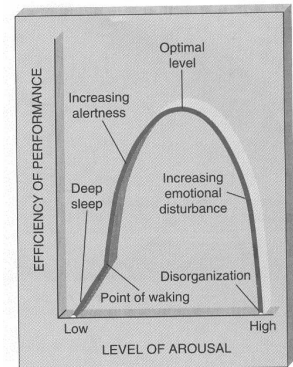


A szorongás

- Orvosi szempontból kiemelt jelentőségű érzelem
- Jaspers definíciója: tárgy nélküli félelem
- Ma a hangsúly inkább a kontrollvesztés és döntésképtelenség, tehetetlenség élményén van (olyan helyzetben, amit veszélyeztetőnek minősítünk)
- Kognitív komponens itt is döntő (korábbi tapasztalatok, öröklött adottságok, élet-események befolyása)
- Akkor tekinthető kórosnak, ha
 - Irreális (a helyzet nem veszélyes)
 - A mindennapi életvezetést akadályozza

Arousal és teljesítmény

- A még nem kóros szorongáson belül is megkülönböztetünk
 - Debilizáló szorongást (memóriablokk vizsgán)
 - Facilitáló szorongást (inspiráló lámpaláz)



- A pszichoanalízis és a mélylélektani iskolák a kóros szorongás hátterében tudattalan dinamikákat (pl. elfojtott trauma) feltételeznek
- A kognitív megközelítés az értékelő folyamatokat hangsúlyozza és az indokolatlan helyzetértékelést próbálja racionalizálni
- Pl. éhezéshöz vezető „egészségestáplálkozásmánia” mögött halálfélelem / az egészséges életmódra nevelés túlhajtása?

Szorongás az orvosi konzultációknál

- A betegek jelentős része szorong az orvosi konzultációk során, mivel vmi általa kontrollálhatatlan nehézsége – a betegség – van
- A beteg szorongása tovább fokozódhat, ha az orvoshoz-fordulás és a diagnózis/terápia elkezdése között túl sok idő telik el (kézbe adott leletek)
- A szorongás ráadásul sok tünetet felerősíthet, illetve továbbiak kialakulásához járulhat hozzá

- A szorongást csökkentő (betegközpontú) konzultáció során az orvos
 - a beteg intellektuális szintjének megfelelő magyarázatot és információt nyújt a betegség okáról és a kezelés lényegéről
 - reális megnyugtatót igyekszik adni
 - komolyan veszi a beteg panaszait és az általuk okozott szenvedést
 - meghatároz olyan feladatokat, melyeket a betegnek kell végrehajtania gyógyulása érdekében (kontroll visszaállítása)
- A betegközpontú konzultáció nem igényel több időt („csak” érzelmi energiát), viszont javítja az együttműködést, az elégedettséget és a kezelés hatékonyságát

Az agresszió

- Lényege, hogy az agresszor a másik félnek bármilyen jellegű (fizikai, pszichológiai, anyagi stb.) kárt, szenvedést akar okozni – a szándék a fontos, nem a következmény
- Auto- és heteroagresszió
- Pseudoagresszió – károkozás szándék nélkül
- Játékos agresszió (pl. gyerekek birkózása)
- Agresszió vs. asszertivitás

Agresszió

- Biológiai alapja és adaptivitása: a saját élet-, terület-, élelem-, utód- stb. -védelmi magatartás – a veszély elmúltával az agresszió eltűnik
- Az ember nemcsak aktuális, hanem jövőbeli (vélt vagy valós) veszélyre is agresszióval reagál → agresszió gyakorisága nagyobb
- Szükségletek szélesebb köre (eszmék, szokások stb.) → több vesztenivaló → több agresszió
- A nem adaptív agresszió az ember sajátja

Agresszió és impulzivitás

- A kettő sokszor jár együtt az emberben (de az impulzivitás más káros viselkedésekkel is együttjár, pl. dohányzás)
- Impulzivitás: arra való tendencia, hogy a személy
 - gyorsan, átgondolatlanul, tervezés nélkül reagáljon
 - képtelen legyen viselkedését akaratlagosan kontrollálni, kielégülését késleltetni

Az agresszió biológiai elméletei

- Az agressziót elsődlegesen neurofiziológiai, neurokémiai és endokrinológiai tényezőkhez kötik
- Előzmények:
 - laterális hipotalamuszt elektróddal / kolinerg agonisták befecskendezésével ingerelve agresszív válasz váltható ki embereknél és állatoknál egyaránt
 - bizonyos agyterületek sérülése embereknél agresszívebb magatartást eredményez → regulációs funkciók

Az agresszió biológiai elméletei

- Endokrin faktorok közül a magas tesztoszteron-szint áll leginkább kapcsolatban az agresszióval
- Az agresszió agyi szabályozása 3 szinten történik:
 1. agytörzs és hipotalamusz
 2. limbikus rendszer
 3. NeocortexAgresszív betegek orbitofrontális lebenyében csökkent neronaktivitás

Az agresszió biológiai elméletei

- Az agresszió szabályozásában szerepet játszik a acetilkolin, noradrenalin (β -blokkolók agressziócsökkentő hatása), dopamin (agressziónövelő), GABA (agressziógátló)
- Ma leginkább a szerootonin áll az érdeklődés középpontjában: alacsonyabb központi idegrendszeri szerotonin-szint magasabb agresszióval jár együtt (a túl magas pedig gátoltsággal)
- De: az agresszió az alacsony szerotonin-szintnek csak egy megnyilvánulása
- Az SSRI-típusú antidepresszánsok csökkentik az agressziót is

A szerotonerg rendszer fejlődésének társas meghatározói

- Rézuszajmokban a szülők nélkül nevelkedett kismajmok később kevésbé agresszívok (magas szerotonin-szint)
- A domináns hím majom szerotonin-szintje jóval magasabb a többiekének
 - Ok vagy okozat? Hogy lehetne kideríteni?
 - Amikor egy alárendelt hím átvette a vezetést, szerotoninszintje nőtt, a „lemondó” vezéré pedig csökkent
- Tehát a társas viszonyok hatnak az egyén szerotonin-szintjére; stabil társas viszonyok között viszont tartós a szerotonin-szint

Az agresszió pszichoanalitikus megközelítése

- Korai Freud (1923) szerint, mikor (elsősorban szexuális) ösztöneink kiélését gátolják, agresszív indulat keletkezik
- A frusztráció-agresszió-hipotézis (Dollard-Miller, 1939) szerint
 - Az agresszió oka a szükségletek kielégítésének, célok elérésének akadályozottsága (frusztráció)
 - Az agresszió mindaddig fennmarad, míg célját el nem éri
 - Az agresszió kiélésével viszont az agresszív drive csökken (katarzisz-elmélet)

A frusztrációs tolerancia

- A frusztrációs tolerancia az egyén képessége, hogy elviselje azon feszültségeket, melyeket céljai teljesületlensége kelt
- Az alacsony frusztrációs toleranciájú személy a mindenképp felmerülő akadályozottság esetén is aránytalan dühvel (esetleg rezignációval) reagál
- A frusztrációs toleranciát átmenetileg csökkenthetik a negatív életesemények, betegség, stressz stb.

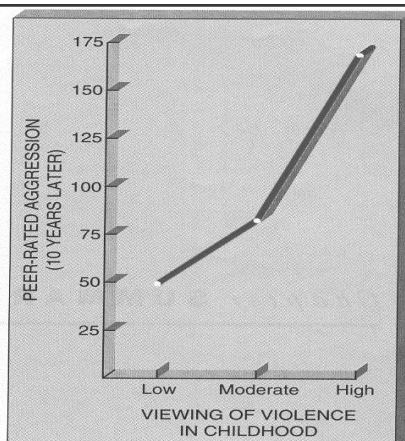
Az agresszió viselkedéslélektani / szociális tanuláselméleti megközelítése

- Az agresszió – csakúgy mint a többi viselkedés – tanult válasz, melyet a környezet megerősítő, modelláló hatása alakít ki → az agresszió tehát csak egy a lehetséges válaszok közül ugyanabban a (frusztrációs) helyzetben
- Demonstrációja: még az agyterületek elektromos ingerlése által kiváltott dühreakció megjelenése is függ a társas kontextustól (pl. gazdája ölében ülő macskánál nem jelenik meg)
- Az agresszív viselkedés nem vezet katarzishoz, sőt inkább növeli a további agresszió valószínűségét az operáns kondicionálás szabályai szerint

Az agresszió viselkedéslélektani / szociális tanuláselméleti megközelítése

- Az agressziót fokozhatják a környezet egyes ingerei (pl. fegyverek → mi legyen a fegyverviseléssel?)
- Az agresszív viselkedés okozhat megkönnyebbülést a személyben, de ettől nem ritkul az agresszió
- A háborúk sem okoznak katarzist, hanem tovább nő a társadalmon belüli (nem katonai) agresszió
- Az agresszió növekedése a kognitív disszonancián keresztül (Aronson): az agresszor öngazolásaként dehumanizálja, démonizálja az áldozatot, ami a további agressziót serkenti

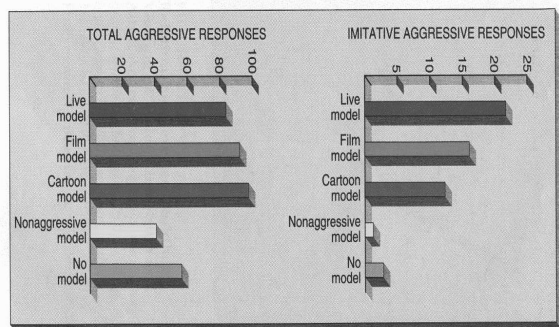
Az agresszió tv-s megfigyelésének hosszú távú hatása gyerekeknél



Az agresszió viselkedéslélektani / szociális tanuláselméleti megközelítése

- A családon belüli agresszió kettős hatása:
 - Utánzás, modellálás
 - Alternatív megoldási lehetőségek relatív hiánya
- A gyerekekre különösen nagy hatással van a látott agresszió modelláló hatása (pl. tv)
 - növeli az agressziót
 - „kreatív” újításokra sarkall
 - érzéketlenné tesz az agresszióval szemben (habitáció)

Gyerekek agresszív viselkedése a modell viselkedése függvényében



Az agresszió büntetése

- Ha az agresszió tanult, büntetéssel csökkenthető
- Erős-túlzott büntetés negatív érzéseket szül (pl. szorongás, düh), ami gátolhatja a pozitívabb válaszformák tanulását
- A büntető mint modell
- Attól hatékony a büntetés, aki szereti a büntetettet
- Fontos az alternatív viselkedések modellezése és jutalmazása
- Értékrend alakításának szerepe

Az agresszivitást befolyásoló vonások

- Fokozottan hajlamosak az utánzás általi (agresszió)tanulásra az önmagukban bizonytalan, alacsony önértékelésű, dependens, kialakulatlan értékrenddel rendelkező emberek
- Az ellenséges (hosztilis) személyiség szintén hajlamosít az agresszióra (és a szívkoszorúér-betegségekre)
- Csökkenti az agresszió megjelenését az empátia, az agressziót elítélő attitűdök, a büntetéstől való erős félelem, az erős szégyenérzet
- impulzivitás

Agresszióval kapcsolatos mentális zavarok

- Münchausen-szindróma: kórosan hazudozó személy betegséget színelve vagy azt tudatosan előidézve keresi a kapcsolatot az eü. ellátórendszerrel
- Szerfűgés
- Helyettesítő Münchausen-szindróma: vki más az áldozat (általában a gyerek): éheztetés, mérgezés
- Heteroagresszió (önsértés, öncsonkítás, öngyilkosság) sok mentális zavar (mentális retardáció, pszichózis, borderline személyiség-zavar) tünete, mely az önsegítés patológiás formájaként is értelmezhető (pl. kontrollérzés növekedése)

Impulzuskontroll-zavarok

- Általános jellemzők
 - ellenállhatatlan késztetés maga vagy mások számára káros tevékenység végrehajtására
 - cselekvés előtt növekvő feszültség és önkontroll-hiány
 - A kivitelezés örömet és megkönnyebbülést jelent
- Kleptománia
- Kóros szerencsejáték-szenvedély
- Pirománia
- Trichotillománia
- Intermittáló expozív zavar