

Orvosi pszichológia

Személyiség,
személyiségelméletek,
személyiségzavarok

A személyiségről általában

■ Mi a személyiség és az aktuális viselkedés / gondolkodás közti különbség? Milyen többletet fejez ki a személyiség ezekhez képest?

- Folytonosság, következetesség, időbeli stabilitás
- A viselkedés / gondolat „belülről fakad”
- Egyediség kifejezése

A személyiség definíciói

- Az egyén lényegi vonásainak egyedi struktúrája
- Azon személyen belüli pszichofizikai rendszerek viszonylag tartós, ám mégis dinamikus szerveződése az egyénben, melyek meghatározzák viselkedését és gondolkodását (G.W. Allport)
- Az ember teljes szellemi struktúrája: intellektus, temperamentum, készségek, erkölcsiség és az összes attitűd, melyet élete során kialakított (Narren & Carmichael)

■ A személyiség és az egyes vonások közvetlenül nem megfigyelhetők → konstrukciók

■ A személyiség vizsgálata gyakorlati igényből (is) született:

- Pszichiátria, pszichoterápia (addiktológia, pszichoszomatikus betegségek)
- Pályaválasztási tanácsadás, kriminalisztika
- Nevelés (mit csináljunk, ha a gyerek a tiltásra dührohammal reagál?)
- Egészségügyi ellátás (pl. szülés, gyerekek kórházi ellátása stb.) és betegségekkel való megküzdés, orvos-beteg-kapcsolat

A viselkedés és a személyiség

- Személyi változók vs. környezeti változók
- Interakcionizmus (személy + környezet + személy x környezet)
 - reaktív interakció: ugyanazon helyzet más-más személyiségfüggő értelmezése
 - evokatív interakció: az adott személyiség más-más reakciót vált ki a környezetéből
 - proaktív interakció: az adott személyiség más-más helyzeteket választ
- Függsz a vizsgált magatartástól is (pl. dohányzás vs. beszéd egyes jellemzői)
- Személyiségjellemzők több teret kapnak strukturálatlan helyzetekben

A személyiség következetessége

- A személyiség konzisztenciája: a személyiség és a viselkedés közti megfelelés
 - Egyes mérések szerint egy vonás megléte a neki megfelelő viselkedés előfordulásával <0.3-as erősséggel korrelál [mérési hiba?]
 - Ezért többen a személyiség konzisztenciája ellen érvelnek
 - konzisztencia-keresés csak szorongáscsökkentő „trükk”
 - konzisztencia-keresés praktikus munkahipotézis, mely növeli a viselkedésszervezés hatékonyságát

A személyiség állandósága (kontinuitása)

- A kontinuitás vonásonként változik
- Kontinuitás mértéke ↓
- 1. képességek (pl. IQ)
 - 2. vonások (pl. impulzuskontroll, esztétikai igények, felelősségvállalás)
 - 3. attitűdök (másokkal és magunkkal kapcs.)
- De van benne állandóság több évtizednyi távlatban is
 - Háttérben fontos a
 - genetika
 - proaktív interakciók (pl. párválasztás)

Személyiség és örökletesség

- Bizonyos vonások halmozódnak a családokban → ez öröklés és környezeti hatás
- Ikerkutatások: számos vonásnak genetikai alapja is van (pl. intellektus, szenzoros élménykeresés), de valószínűleg egy sincs, mely teljesen a gének által determinált
- Ugyanaz a vonás az egyik embernél lehet tanult, a másikonál öröklött (pl. szorongás)

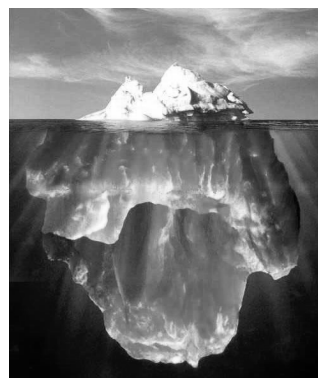
A személyiség dinamikus / pszichoanalitikus megközelítése

Sigmund Freud (1856-1939)

- Osztrák neurológus
- Hipnózis
- Szabad asszociáció
- Az első kutató, aki meghatározó jelentőséget tulajdonít nem tudatos folyamatainknak (Álomfejtés, 1900)
- Determinisztikus emberkép

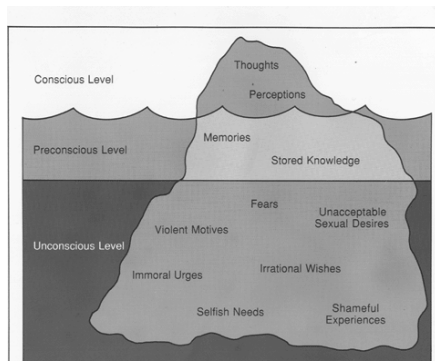


A topografikus modell: az arányok



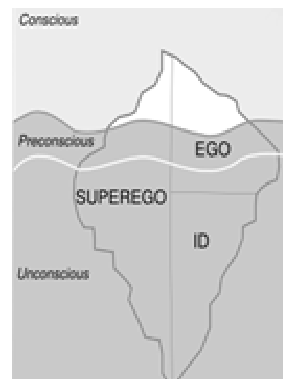
} Tudatos
Tudatelőttés
Tudattalan

A topografikus modell: a tartalmak



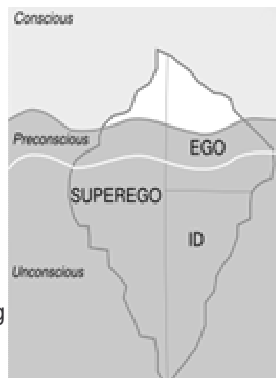
A strukturális modell: id, ego, superego

- Id (Es, Ösztönén)
 - Legősibb, legprimitívebb; ebből fejlődik ki később az ego és a superego
 - Biológiai ösztönkésztetések töltik ki
 - Minden energia forrása: eros & thanatos
 - Öröme: körülményektől függetlenül azonnali kielégülésre tör



A strukturális modell: id, ego, superego

- Ego (Ich, Én)
 - A vágyak nem mindig elégíthetők ki rögtön ↴
 - Valóságelv
 - A végrehajtó-szerv: a körülményeket figyelembe véve szervezi az Id igényeinek kielégülését
 - Közvetít az Id, a valóság és a Szuperego közt



A strukturális modell: id, ego, superego

- Superego (Überich, Felettesén)
 - Szülői, társadalmi értékek, értékrend, normák
 - Két része a lelkiismeret és az énídeál
 - Szülői normák internalizálása révén alakul ki
 - Az innen eredő szorongás gyökere a szülő szeretetének elvesztésétől való félelem



A strukturális modell: id, ego, superego

- Az egészség személyiség: az Ego biztos, de rugalmas kontrollja az Id és a Szuperego felett – a valóságelv alapján
- Lehetséges zavarok:
 - Gyenge Ego
 - Gyenge / túl merev Szuperego
- Szorongás
 - Reális (valós fenyegetettség)
 - Neurotikus (Ego félelme, hogy az Id impulzusait nem tudja kordában tartani)
 - Morális (Szuperego kívánalmainak való megfelelni-nemtudástól való félelem)

Energiamegmaradás az emberben

- Energia = libidó [(nemi) vágy]
- Ha valamit nem engedünk megnyilvánulni (pl. elfojtjuk), akkor előtör máshol; pl.
 - álmok
 - elszólások
 - humor
 - felejtések
 - fizikai tünetek

Az elhárító mechanizmusok

Olyan nem tudatos stratégiák, melyeket az Ego fejleszt ki a szorongással való megküzdés érdekében: ezek megakadályozzák a tolerálhatatlan impulzusok, érzések tudatba kerülését.

- **Elfojtás:** szorongáskeltő gondolatok, érzések, vágyak (pl. trauma, kiélhetetlen szexuális impulzus) tudatból való (nem tudatos) kiszorítása, „elfelejtése”
- **Tagadás:** egy fennálló helyzet, tény tagadása; úgy csinál a személy, mintha nem állna fenn a tény (pl. haláleset, súlyos diagnózis)

Az elhárító mechanizmusok

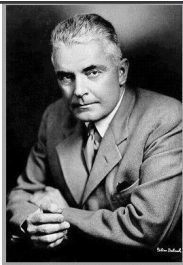
- **Kivetítés** (projekció): magában meglévő, elfogadhatatlan gondolatok, érzések, vágyak másoknak tulajdonítása (pl. hosztilitás)
- **Intellektualizáció:** szorongáskeltő helyzet intellektuális, absztrakt megközelítése
- **Reakcióképzés:** elfogadhatatlan késztetésnek éppen az ellenkezőjét mondja, teszi a személy
- **Racionalizáció:** ésszerűnek látszó, de nem valós magyarázat keresése elfogadhatatlan impulzusokra / megideologizálása kedvezőtlen dolgoknak („jobb is, hogy ...”)

Az elhárító mechanizmusok

- **Regresszió:** alacsonyabb életkornak, fejlődési foknak megfelelő viselkedés, megküzdési mód
- **Áttolás:** erős, kiélhetetlen érzés más személyre, tárgyra irányul, mint ami kiváltotta
- **Azonosulás** (identifikáció): magunkba építjük a számunkra fontos emberek érzéseit, értékrendjét → elfogadhatóvá válik pl. a szülői tiltás
- **Szublímáció:** elfogadhatatlan impulzus elfogadható formában való kiélése (pl. agresszió → hentes)

A személyiség tanuláseméleti és kognitív felfogása

- Alapja a viselkedés-lélektan / behavio(ur)izmus, mely J.B. Watson-nal indult az USA-ban, 1920-ban
- Kezdetben S-R-pszichológia
← stimulus, response
- Később kognitív fordulat: organizmusváltozók bevezetése: S-O-R
← ugyanazon helyzetet különbözőképp dolgozzuk fel és ez különböző válaszokat eredményez
- Alapfeltevés: a személyiség és a viselkedés tanulás útján fejlődik, az örökletesség elhanyagolható tényező



A tanulás formái

- Klasszikus kondicionálás
- Operáns kondicionálás (effektus-törvény: a pozitív következmény növeli, a negatív csökkenti a viselkedés jövőbeli előfordulásának valószínűségét)
- Megfigyeléssel tanulás: a tanulás a modell-személy viselkedésének következményeitől, és a modellszeméllyel való kapcsolat minőségétől függ döntően

A kognitív személyiségelméletek

- Kognitív folyamatok: észlelés, emlékezés, következtetés, döntéshozás stb.
- Számítógép-metafaora:
 - érzékszervek nyújtotta info: input
 - sémák, mentális reprezentációk és velük végzett műveletek
 - (viselkedéses) válasz: output
- A viselkedés-lélektan nem képes a 3 tanulási formával kielégítő magyarázatot adni sok dologra; pl. tanulási szándék, humorérzék, sok egyéni különbség stb. → kognitív folyamatok fontossága (pl. helyzetértelmezés a tünetészlelésben)

A személyiség típusani megközelítése és az általános vonások elmélete

Típustanok

- Az emberek különböző típusokba sorolhatók be – a típusok közt viszonylag merev határok
- Pl. Hippokratész és Galénosz tipológiája: 4 embertípus, a típusokat egy-egy testfolyadék dominanciája határozza meg:
 - fekete epe – melankolikus (lehangolt)
 - sárga epe – kolerikus (ingerlékeny)
 - vér – szangvinikus (derűlátó)
 - nyálka – flegmatikus (nyugodt)

Általános vonáselméletek

- A vonás a reakciót, viselkedést meghatározó tendencia, tehát egy adott viselkedés gyakoriságával függ össze
- Minden ember jellemezhető minden vonás mentén (ezért általános vonáselméletek), az egyéni különbségek csak a mértékben és a mintázatban vannak
- Az egyes vonások tehát kontinuálisak, nem pedig kategoriálisak
- Gyakoriak a kérdőíves vizsgálatok; az egyént a populáció adott vonáson mutatott átlagához viszonyítják

A vonáselméletek fő kérdései

- Valóban bejósolja-e egy vonás a viselkedést?
 - Mischel: nem! A mért vonás csak kb. 10%-ban jósolja be a viselkedést → szituacionizmus
 - Interakcionizmus (pl. stresszes szituáció csak a depresszív embereknél fokozza a lehangolt-ságot)
- Mely vonások az alapvetőek? → faktoranalízis: mely adatszoportok függetlenek egymástól és melyeket nem érdemes külön kezelni

A vonáselméletek fő kérdései

- Hány vonás elegendő ahhoz, hogy érdemlegesen leírassuk a személyiséget?
 - Cattell: 16
 - Sokan: 5 (big five): extravertió, nyitottság, lelkiismeretesség, emocionalitás vagy neuroticizmus, együttműködés
 - Eysenck: 2
 - extravertió vs. introvertió
 - érzelmi labilitást vs. stabilitás (=neuroticizmus)
 - a típusok gyökere biológiai

Eysenck részletesebben

- Extravertált személy: társaságkedvelő, kockázatkereső, impulzív, agresszív, ingeréhes, keresi a változatosságot, vidám, optimista, racionális kontroll nélküli érzelm kifejezés
- Introvertált: visszahúzódó, magánykedvelő, nem szereti a meglepetést, érzelmeit racionálisan kontrollálja, megbízható, erős morális, nem agresszív
- Érzelmileg labilis: aggodalmaskodó, szorongó, rosszul alkalmazkodó, funkcionális tünetek (alvászavarok, fejfájás stb.)
- A depressziós, kényszeres és fóbiás betegek közt sok a magas neuroticizmus és introverzió értékeket elérő

Megbetegedési kockázatokkal összefüggő személyiségvonások: A- és C-típusú személyiség, alexitímia

Az A-típusú személyiség

- Friedman és Rosenmann, (kardiológusok), 1959: ehhez a típushoz való tartozás kardiovaszkuláris betegségek szempontjából rizikófaktor
- Jellemzői
 - fokozott intenzitású életvitel
 - állandó teljesítményigény
 - pökhendiségig menő önbizalom
 - ellenséges
 - cinikus
 - türelmetlen, versengő
 - állandó időzavar

A C-típusú személyiség

- Megléte és relevanciája sokkal vitatottabb, mint az A-típus esetében
- Rákos megbetegedésekre való fogékonysággal kapcsolták össze
- Háttérében felmerül a gyermekkori ambivalens-bizonytalan kötődési forma
- Jellemzői:
 - csökkent bizalom másokban és önmagában
 - állandó kifelé figyelés → másoknak való megfelelni-akaráss
 - „túlzott” önzetlenség, önalávetés
 - konfliktuskerülő, konform

Alexitímia

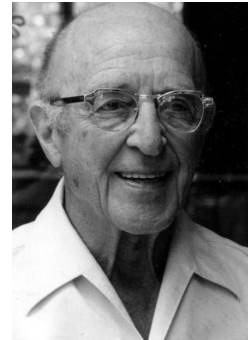
- Sifneos (1972): a + lexis (tudás) + thymos (érzelem)
- Pszichoszomatikus betegségekre való nagyobb fogékonysággal jár
- Jellemzői:
 - csökkent szimbolikus (konkrét, operatív, gyakorlatias) gondolkodás
 - érzelmek felismerésére, megkülönböztetésére és azonosítására való képtelenség
 - érzelmek (verbális) kifejezésének nehézsége
 - együttműködők, de magukkal kevés kapcsolatuk van
- Háttér: „funkcionális commisurotómia” ?
- „megoldás”: minden, ami a 2 félteke közti kommunikációt serkenti (művészetek, játék, meditáció stb.)

Humanisztikus személyiségelméletek

- Az érdeklődés központjában az élményeket átélő személy áll
- Az emberi választás, kreativitás és önmegvalósítás jelentik a vizsgálódás elsődleges témáit
- Minden ember képes a fejlődésre, növekedésre, ezért hozzá kell segíteni az embereket ennek felismeréséhez és képességeik kibontakoztatásához, mely alapvető szükségletünk
- Kutatási problémák kiválasztásakor a relevanciának meg kell előznie az objektivitást
- A személy méltósága a legfőbb érték
- A pszichológia célja az emberek megértése, nem pedig viselkedésük előrejelzése vagy kontrollálása

Carl Rogers (1902-1987)

- Önmegvalósulás / Önmegújulás / Önmegvalósítás: önmagunk kiteljesítésére irányuló igényünk és az ebbe az irányba tartó folyamatok: növekvő önállóság, kreativitás
- Az önmegvalósulás mellett a másik alapmotiváció a pozitív elfogadás szükséglete
- A 2 néha konfliktusba kerülhet, az ember szabadon dönt arról, hogy melyiket preferálja



Rogers 2.

- Az önaktualizáló személy nyitott a világra és minden önmagával kapcsolatos élményre, a fájdalmasakra, negatívakra is
- Ha az énről vonatkozó negatív tartalmakat elutasítja a személy, akkor szorongás, és alkalmazkodási zavarok jönnek létre
- Aktuális énkép: azokat a sajátosságokat tartalmazza, amelyekről az egyén úgy gondolja, hogy rendelkezik velük az adott pillanatban
- Az én-ideál képviseli azt, amilyenné a személy válni szeretne
- Inkongruencia: aktuális énkép és az inideál közt az ideálisnál nagyobb eltérés

Rogers 3

- A kliens-központú terápiában a terapeuta
 - Empatikus
 - Feltétel nélkül elfogadja kliensét
 - Kongruens, hiteles
- Mindez a terápia folyamán segít feloldani az inkongruenciát két lehetséges úton
 - Erőfeszítéseket téve az éni-deálhoz felemelni az ént
 - Reálisabb elvárásokat kialakítva magunk felé leegyszerűsíteni az éni-deált
- Fontos a csoportterápiás vonulat

Személyiségzavarok

A személyiségzavarokról általában 1

- A személyiségzavar a belső élmények és a viselkedés átfogó, tartós és rugalmatlan mintázata, amely jelentősen eltér a személy kultúrájának elvárásaitól
- Tehát akkor beszélünk személyiségzavarokról, ha a személy életében a rossz alkalmazkodáshoz vezető maladaptív / patológiás vonások rögzülnek
- Általában serdülőkortól egész életen át tartanak
- A helyzetmegoldási, viselkedési repertoár szűkös, az alkalmazkodási módok rugalmatlanok

A személyiségzavarokról általában 2

- Nincs betegségtudat, a problémák forrását a személy a környezetben látja → nem motivált a változásra
- Némelyiktől a környezet, másoktól a személy szenved jobban
- Következmények: családi, munkahelyi és egyéb személyközi konfliktusok → depresszió / szorongás / öngyilkosság / impulzuskontroll-zavarok stb.
- 10 személyiségzavart tartunk számon 3 nagy csoportban: különc-, teátrális- és szorongásos személyiségzavarok

Különc személyiségzavarok

- Mindhárom típusának közös jellemzői:
 - elmagányosodás, szociális visszahúzódás
 - gyanakvás másokra
 - különös, bizarr gondolkodási stílus
- *Paranoid sz.z.* (általános bizalmatlanság, fokozott óvatosság, ellenségesség, haragtartás, önkritikátlanság)
- *Szkizoid sz.z.* (közöny mások iránt, emocionális beszűkülés, érzelm kifejezés hiánya, magánykedvelés, nem igényelnek szeretetet)
- *Szkizotíp sz.z.* (teljes magány, emberek pusztája jelenléte is idegesíti őket, bizarr gondolatok relatív megtartott valóságkontrollal)

Teátrális személyiségzavarok 1

- *Antiszociális sz.z.* (erőszakosság, jogsértések, impulzivitás, agresszivitás, parazitizmus, amorálisak, provokatívak, mások szenvedése iránt érzéketlenek, kötődésre képtelenek, nem tanulnak, nem félnek)
- *Borderline sz.z.* (labilis énkép, szélsőséges érzelmi ingadozás, impulzivitás, gyakori konfliktusok, auto(!)- és heteroagresszió, mások kisajátítására törekcszenek, impulzivitás, kapcsolati labilitás ← hol idealizálják, hol démonizálják a másikat)

Teátrális személyiségzavarok 2

- *Hisztrionikus sz.z.* (érzelmi túlfűtöttség, színpadi-as viselkedés, nagy érzelmi hullámzások, figyelem felkeltésére való extrém törekvés; ennek hiányában követelőzés, düh; állandó véleményváltoztatás a környezet elismerése érdekében, külsejüket is figyelemfelkeltésre használják)
- *Nárcisztikus sz.z.* (saját személyiség és fontosság extrém túlértékelése, erős empátiahiány: mások érzései, gondjai nem érdeklik őket; állandó csodálatra vágyanak, kihasználnak másokat → szegényes társas élet, kritikát extrém nehezen tűrik)

Szorongásos személyiségzavarok 1

- *Elkerülő személyiség* (szélsőséges gátlásosság, társas helyzetek kerülése, önbizalomhiány, megcségyenüléstől való rettegés, kockázatvállalás kerülése, nagy intimitásigénnyel társuló magány)
- *Dependens személyiség* (elszakadásra- és „felnövé-re” való képtelenség, fokozott gondoskodás igénylése, önállótlank, életképtelennek érzik magukat, gör-csösen kapaszkodnak környezetük tagjaihoz még bántalmazásuk esetén is, döntés-képtelenek)

Szorongásos személyiségzavarok 2

- *Kényszeres személyiség* (perfekcionizmus, extrém rend- és kontrolligény, lényegtelen dolgoknál való megtapadás, maximalizmus miatt sok kudarcélmény, döntési képtelenség, állandó elégedetlenség magukkal, rugalmatlanság)