

Osobowość

Mechanizmy obronne osobowości
Strategie radzenia sobie ze
stresem

- ▶ **Osobowość** to stosunkowo trwałe i charakterystyczne wzory w myśleniu, emocjach i zachowaniu.
- ▶ Badanie osobowości zakłada, że jest jakaś konsekwencja w ludzkich zachowaniach.

Osobowość

- "to co charakteryzuje daną jednostkę,,
- "ogólna suma tych sposobów reagowania na innych ludzi (i obiekty) oraz sposobów wchodzenia z nimi w interakcje, które są charakterystyczne dla danej jednostki,,

(Ferguson, 1960)

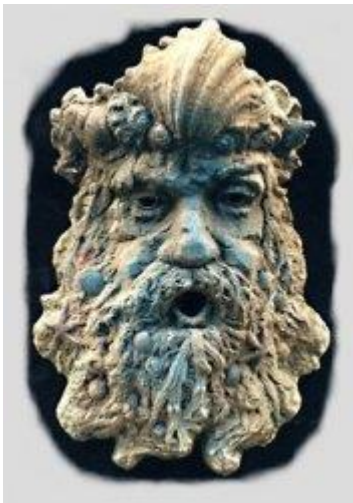
- Co sprawia, że ludzie zachowują się podobnie?
- Co sprawia, że ludzie zachowują się różnie?
- Jak różne jest to, co normalne?

Pojęcia bliskoznaczne czy synonimy?

- Temperament
- Charakter
- Osobowość

PERSONA. Jest to maska, którą nosimy na twarzy aby wywołać celowe wrażenie u otaczających nas osób. Może ona ukrywać naszą prawdziwą naturę.

(Jung, 1935)



Dwie główne linie współczesnej psychologii osobowości

- Osobowość jako układ dyspozycji:
 - cecha podstawowym składnikiem opisu osobowości
 - zachowanie jest międzysytuacyjnie spójne i stałe w czasie
- Osobowość jako samoorganizujący się system regulacyjny (podejście procesualne)
 - zachowanie jest dynamicznie zmienne
 - zależy od wewnętrznych procesów emocjonalno-motywacyjnych i poznawczych
 - analiza funkcjonalna zachowania
 - główne pojęcia to nie tyle same cechy co obraz samego siebie oraz procesy kontroli i samoregulacji

Różne możliwości wyjaśniania ludzkich zachowań w zależności od podejścia :

- Czy matka jest nadopiekuńcza dlatego że:
 - (a) **jest** bardzo uczuciowa, nadwrażliwa emocjonalnie
 - (b) **jej matka była** nadopiekuńcza
 - (c) **wierzy** w to, że tylko wychowanie bezstresowe zapewni dziecku harmonijny rozwój jego możliwości
 - (d) **pragnie** dziecku wynagrodzić własne, ciężkie dzieciństwo
 - (e) **stara się uniknąć** okazywania niechęci i wrogości wobec dziecka, którą tak naprawdę odczuwa

5 głównych koncepcji dot. osobowości

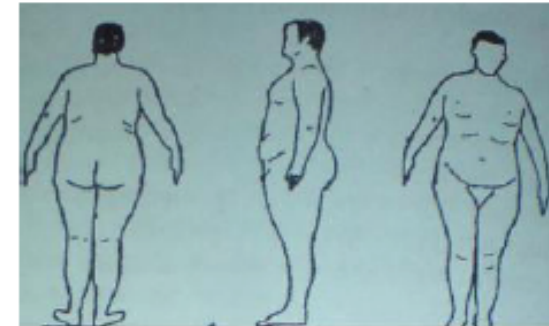
1. **Fizjologiczne** (typologie)
2. **Oparte na cechach lub czynnikach** (tradycyjne)
3. **Psychodynamiczne** (skupienie na przeszłości)
4. **Humanistyczne** (skupienie na teraźniejszości)
5. **Behavioralne**

1. Fizjologiczne - teoria płynów cieleśnych Hipokratesa i Galena

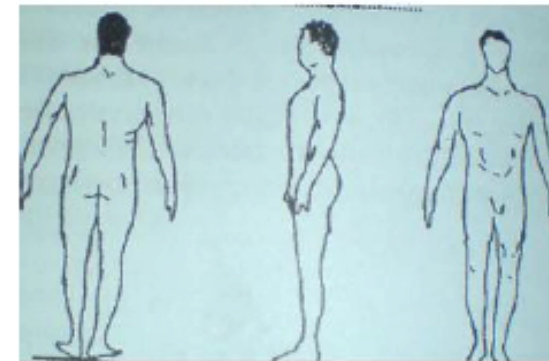
Typ osobowości	Opis
Sangwinik (z łaciny: Sanguis - krew)	towarzyski, szczęśliwy, entuzjastyczny, ożywiony i zawsze optymistycznie nastawiony do życia
Choleryk (greckie chole - żółć)	niestabilny, agresywny, wybuchowy, skłonny do irytacji i nerwowo
Melancholik (greckie melas chole - czarna żółć)	pesymista, smutny, przygnębiony i nieszczęśliwy
Flegmatyk (greckie phlegma - flegma).	Spokojny, apatyczny, pozbawiony entuzjazmu, refleksyjny, pasywny

Somatotypy W. Sheldona

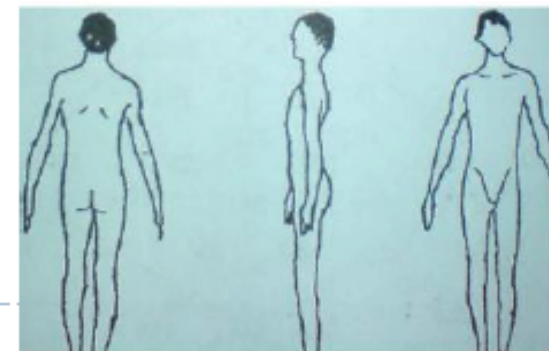
- ▶ **Endomorficy** – zrelaksowani, towarzyscy, smakosze,
- ▶ **Mezomorficy** – osoby silne fizycznie, asertywne, przepełnione energią i odwagą.
- ▶ **Ektomorficy** – introwertywni mózgowcy o upodobaniach artystycznych i skłonności raczej do rozmyślań o życiu niż konsumpcji i działania.



endomorfik



mezomorfik



ektomorfik

2. Podejście oparte na cechach

- ▶ **Poszukiwanie cech rdzennych, które rozróżniają ludzi.**
- ▶ **Cecha osobowości** to względnie stała właściwość, którą można obserwować i mierzyć u jednostki.
- ▶ Przykładowe cechy: pojętność, usłużność, grzeczność, impulsywność.

Gordon Allport (1897-1967)

- w słowniku języka angielskiego znalazł 18000 wyrazów określających cechy osobowości człowieka i dokonywał ich klasyfikacji – badania leksykalne w modelu idiograficznym.

Definicja wg Allporta

- „Osobowość jest to dynamiczna organizacja wnętrza jednostki, obejmująca te układy psychofizyczne, które decydują o specyficznych dla niej sposobach przystosowania do środowiska.”
- Osoba odznaczająca się daną dyspozycją sama stwarza sytuacje, w której cecha może się przejawiać – wartość motywacyjna → osoba towarzyska poszukuje towarzystwa.
- Spójność zachowania
- Nie prowadził badań!

Raymond Cattell (1905-1988)

- Struktura psychologiczna, pozwalająca przewidzieć zachowanie danej osoby – $R = f(S \times P)$
- Model nomotetyczny.
- „wszystkie aspekty ludzkiej osobowości, które były lub są istotne, interesujące lub pożyteczne, zostały utrwalone w treści języka”
- Wyodrębnił za pomocą analizy czynnikowej 16 cech.
- Cechy stanowią strukturę psychiczną osobowości.

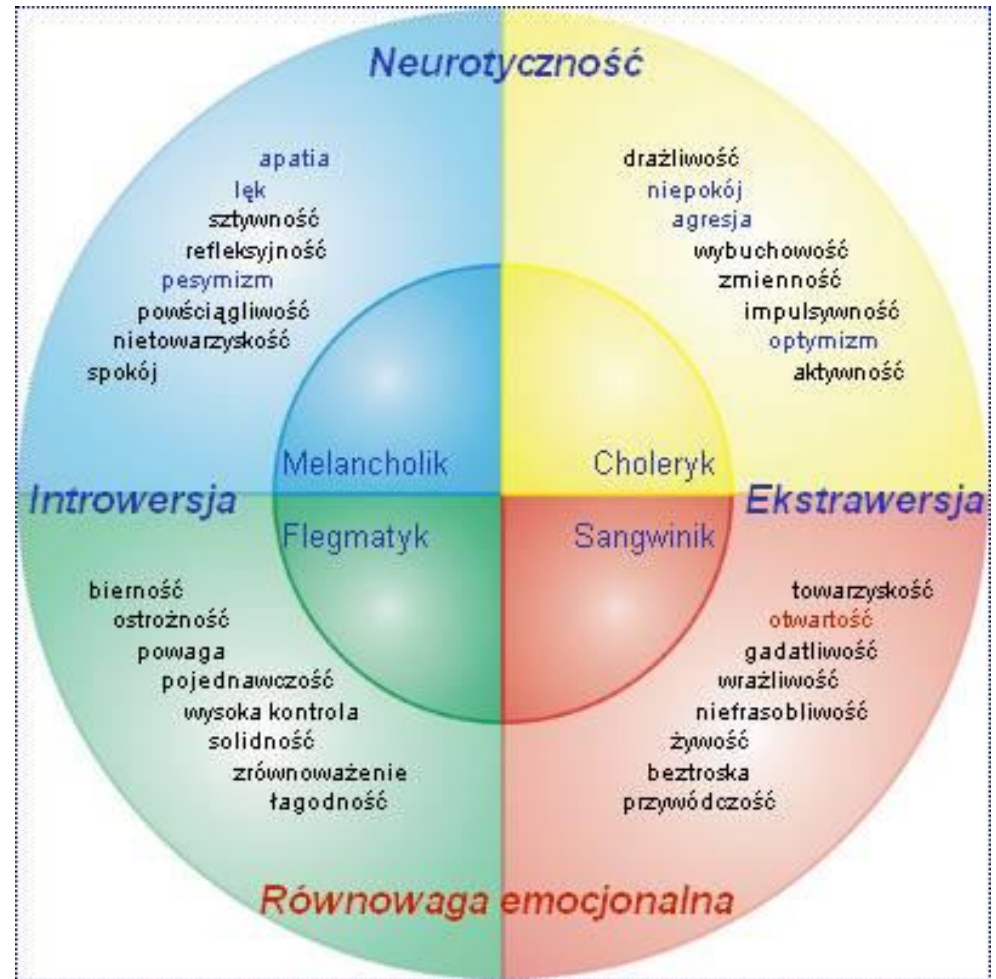
Hans Eysenck (1916-1997)

Wymiary osobowości:

Introwersja – Ekstrawersja

Neurotyczność - Równowaga emocjonalna

Psychotyczność



Hans Eysenck (1916-1997)

- Daleko bardziej biologiczna niż teorie poprzedników – w zasadzie można by ją nazwać teorią temperamentu
- Cechy mają charakter wymiarowy – od neurotyczności do nerwicy.
- Hamowanie vs aktywacja → ekstrawersja vs introwersja
- Postulat lekowy

Typologia osobowości A, B, C, D

- Wynik prac podjętych przez psychologów w celu zbadania zależności pomiędzy posiadaną osobowością:
 - a poziomem zdrowia czy
 - sposobami radzenia sobie ze stresem.
- Zaobserwowano, iż wiele chorób takich jak nadciśnienie czy nowotwory może mieć związek z cechami i wynikającymi z nich wzorami zachowań.

Osobowość typu A

- funkcjonowanie w ciągłym pośpiechu, robienie kilku rzeczy na raz, nieustanne rozmyślanie o kolejnych punktach na liście „do zrobienia”
- dążenie do perfekcji, nadmierna ambicja, wysokie wymagania wobec siebie i innych oraz zamiłowanie do rywalizacji
- wrogość, agresja i niechęć wobec otoczenia, co przekłada się na brak zdrowych i stabilnych relacji z innymi ludźmi
- Zawały serca, choroba wieńcowa

Osobowość typu B

- osobowość pozbawiona charakterystycznych cech osobowości typu A
- Osoby tego typu doznają rzadko zawału serca przed 70 rokiem życia
- cierpliwość, uważność, nastawienie na współpracę nie rywalizację
- panowanie nad emocjami,
- postrzegany przez innych jako przyjacielski, rozluźniony

Osobowość typu C

- Koncepcja osobowości typu C powstała w wyniku poszukiwań specyficznych właściwości osobowości sprzyjających zachorowaniu na choroby nowotworowe
- Brak zdolności do zachowań agresywnych, uległość wobec zewnętrznych autorytetów
- Cierpliwość, kooperatywność,
- Ukrywanie negatywnych emocji (zwłaszcza gniewu),
-
- Może to prowadzić do braku wiary we własne możliwości, rozwoju poczucia bezradności, beznadziejności, użalania się nad sobą i samoudręki oraz trudności w wybaczeniu innym.

Osobowość typu D

- Osobowość “podatna na stres”
 - niskie poczucie bezpieczeństwa, pesymistyczny sposób patrzenia na świat, odczuwanie napięcia
 - nieśmiałość i słabe więzi z innymi ludźmi, dyskomfort w obecności innych ludzi, zwłaszcza obcych, dystans wobec innych i niska skłonność do dzielenia się emocjami, głównie z obawy przed dezaprobatą i odrzuceniem.
 - skłonność do przeżywania silnych negatywnych emocji, takich jak lęk, gniew, irytacja czy wrogość oraz jednoczesne powstrzymywanie się od ich wyrażania
- sprzyja występowaniu wielu chorób somatycznych tj, nowotwory, choroba wieńcowa, cukrzyca, łuszczyca, astma oraz psychicznych, tj. depresja.

Pięcioczynnikowy model osobowości

THE FIVE FACETS OF YOU

Each of the "big five" personality traits is associated with characteristic behaviours in specific situations, and arises from a particular aspect of brain function

Low scorers are...

High scorers are...

Relevant situations

Brain mechanism

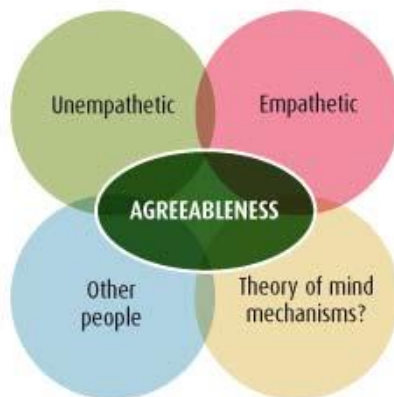
neurotyczność



otwartość



sumienność



ugodowość



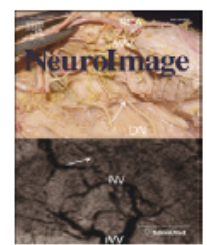
extrawersja

WIELKA PIĄTKA

(opis oparty na analizie zdań)

- **neurotyczność** (versus stałość emocjonalna) – odzwierciedla poziom zrównoważenia emocjonalnego; skłonność do przeżywania negatywnych emocji (strachu, zmieszania, gniewu, poczucia winy) oraz podatności na stres psychologiczny;
- **ekstrawersja** (versus introwersja) – odnosi się do jakości i ilości interakcji społecznych oraz do poziomu aktywności, energii, a także zdolności do doświadczania pozytywnych emocji;
- **otwartość na doświadczenie** – wskazuje na tendencję do pozytywnego wartościowania doświadczeń życiowych, tolerancję na nowość i ciekawość poznawczą;
- **ugodowość** (versus antagonizm) – opisuje nastawienie do innych ludzi;
- **sumienność** (vs nieukierunkowanie) – oddaje stopień zorganizowania, wytrwałości i motywacji jednostki w działaniach zorientowanych na cel.

Czynniki	Biegun podobny znaczeniowo	Biegun przeciwstawny znaczeniowo (cechy)
Ekstrawersja (introwersja)	rozmowność, asertywność i aktywność (ekstrawersja)	spokój, wycofanie, nieśmiałość (introwers.)
Ugodowość (nieustępliwość)	życzliwość, serdeczność i ufność (ugodow.)	wrogość, egoizm, nieufność (nieustęp.)
Sumiennność (chaotyczność)	rzetelność, odpowiedzialność i dobre zorganizowanie (sumienn.)	niedbałość, brak odpowiedzialności, brak zorganizowania (chaot.)
Neurotyczność (stabilność em.)	nerwowość, wybuchowość, lękliwość (neurot.)	spokojny, stabilny, zadowolony (stabiln.)
Otwartość na doświadczenie (Zamkniętość)	ciekawość , twórczość , inteligencja (otwart.)	prosty, płytki, nieinteligentny (zamkn.)



Neuronal correlates of the five factor model (FFM) of human personality: Multimodal imaging in a large healthy sample

Astrid Bjørnebekk ^{a,*}, Anders M. Fjell ^a, Kristine B. Walhovd ^a, Håkon Grydeland ^a,
Svenn Torgersen ^{b,c}, Lars T. Westlye ^{a,1}

^a Centre for the Study of Human Cognition, Department of Psychology, University of Oslo, Norway, PO Box 1094 Blindern, 0317 OSLO, Norway

^b Centre for Child and Adolescent Mental Health, RBUP Eastern and Southern Norway, Oslo, Norway, PO Box 4623 Nydalen N-0405 Oslo, Norway

^c Department of Psychology, University of Oslo, Norway, PO Box 1094 Blindern, 0317 OSLO, Norway

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted 3 October 2012

Available online 12 October 2012

Keywords:

Personality

Neuroimaging

Surface area

Diffusion tensor imaging (DTI)

Neuroticism

Big five

ABSTRACT

Advances in neuroimaging techniques have recently provided glimpse into the neurobiology of complex traits of human personality. Whereas some intriguing findings have connected aspects of personality to variations in brain morphology, the relations are complex and our current understanding is incomplete. Therefore, we aimed to provide a comprehensive investigation of brain–personality relations using a multimodal neuroimaging approach in a large sample comprising 265 healthy individuals. The NEO Personality Inventory was used to provide measures of core aspects of human personality, and imaging phenotypes included measures of total and regional brain volumes, regional cortical thickness and arealization, and diffusion tensor imaging indices of white matter (WM) microstructure. Neuroticism was the trait most clearly linked to brain structure. Higher neuroticism including facets reflecting anxiety, depression and vulnerability to stress was associated with smaller total brain volume, widespread decrease in WM microstructure, and smaller frontotemporal surface area. Higher scores on extraversion were associated with thinner inferior frontal gyrus, and conscientiousness was negatively associated with arealization of the temporoparietal junction. No reliable associations between brain structure and agreeableness and openness, respectively, were found. The results provide novel evidence of the associations between brain structure and variations in human personality, and corroborate previous findings of a consistent neuroanatomical basis of negative emotionality.

Systematic Reviews and Meta- and Pooled Analyses

Personality and All-Cause Mortality: Individual-Participant Meta-Analysis of 3,947 Deaths in 76,150 Adults

Markus Jokela*, G. David Batty, Solja T. Nyberg, Marianna Virtanen, Hermann Nabi, Archana Singh-Manoux, and Mika Kivimäki

* Correspondence to Dr. Markus Jokela, Institute of Behavioural Sciences, University of Helsinki, Siltavuorenpenger 1A, PO Box 9, Helsinki 00014, Finland (e-mail: markus.jokela@helsinki.fi).

Initially submitted October 2, 2012; accepted for publication April 23, 2013.

Personality may influence the risk of death, but the evidence remains inconsistent. We examined associations between personality traits of the five-factor model (extraversion, neuroticism, agreeableness, conscientiousness, and openness to experience) and the risk of death from all causes through individual-participant meta-analysis of 76,150 participants from 7 cohorts (the British Household Panel Survey, 2006–2009; the German Socio-Economic Panel Study, 2005–2010; the Household, Income and Labour Dynamics in Australia Survey, 2006–2010; the US Health and Retirement Study, 2006–2010; the Midlife in the United States Study, 1995–2004; and the Wisconsin Longitudinal Study's graduate and sibling samples, 1993–2009). During 444,770 person-years at risk, 3,947 participants (54.4% women) died (mean age at baseline = 50.9 years; mean follow-up = 5.9 years). Only low conscientiousness—reflecting low persistence, poor self-control, and lack of long-term planning—was associated with elevated mortality risk when taking into account age, sex, ethnicity/nationality, and all 5 personality traits. Individuals in the **lowest** tertile of **conscientiousness had a 1.4 times higher risk of death** (hazard ratio = 1.37, 95% confidence interval: 1.18, 1.58) compared with individuals in the top 2 tertiles. This association remained after further adjustment for health behaviors, marital status, and education. In conclusion, of the higher-order personality traits measured by the five-factor model, only conscientiousness appears to be related to mortality risk across populations.

Podójście psychoanalityczne

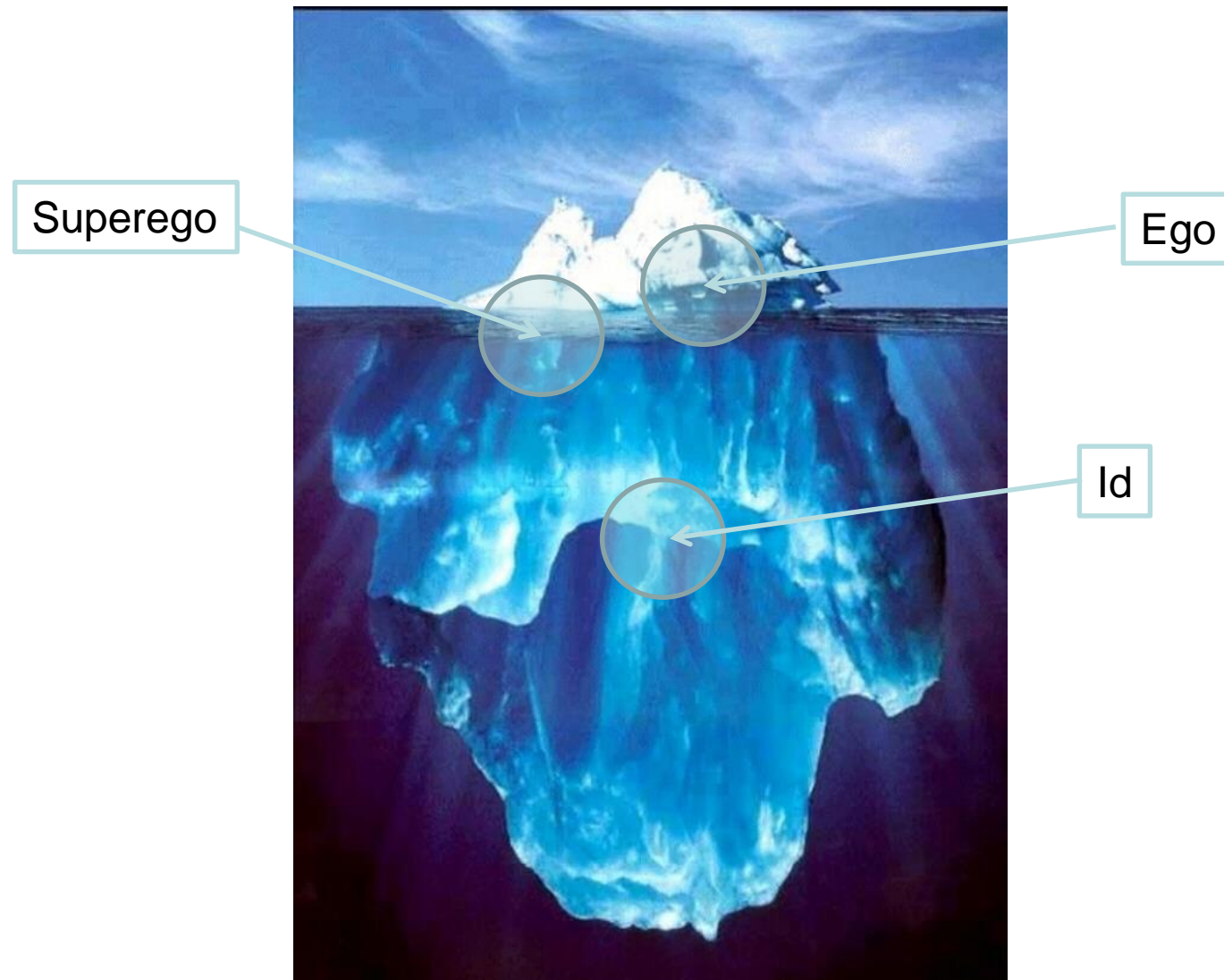
Psychoanalityczne „modele psychiki” – psychiczny determinizm:

- Dynamiczny – rola i działanie popędu libidinalnego (pojęcie szeroko rozumiane, pragnienie) i agresywnego
- Ekonomiczny – zakładający w jaki sposób w psychice przemieszcza się energia
- Topograficzny – systematyzujący procesy psychiczne na świadome i nieświadome (pomyłki językowe, symbolika snów, symptomy)
- Rozwojowy – wyróżniający stadia rozwojowe, rolę przeszłości w kształtowaniu terażniejszości – cechy charakteru kształtują się w procesie rozwiązywania sprzeczności między impulsem popędowym a tym wszystkim co jego realizację ogranicza
- Strukturalny – opisujący trzy struktury psychiczne: id, ego i superego.

Podejście psychoanalityczne

- ▶ Trzy warstwy u Zygmunta Freuda:
 - ▶ **Id** – warstwa nieświadoma, popędy (najsilniejszy – seks), celem zachowań jest redukcja popędów. (kieruje się zasadą przyjemności)
 - ▶ **Ego** – warstwa świadoma, realizacja popędów, jego naczelnym zadaniem jest rozwiązanie konfliktów między Id i Superego, (zasada realizmu)
 - ▶ **Superego** – funkcja kontroli, bliskie pojęciu sumienia, wszelkie wzorce i normy kulturowe, nabyte w procesie wychowania (zasada idealizmu).

Psychoanalityczny model osobowości



- ▶ Dynamizm osobowości **polega na stałym konflikcie między warstwami.** Warstwa popędowa **Id dąży do realizacji, czemu przeciwdziała Superego.** Ego wybiera takie **formy zachowania, aby pogodzić dążenia tych warstw.**
- ▶ Zachowanie jest wynikiem gry sił.

Psychoanalityczny model osobowości

- Charakter – jest ściśle związany ze stylem obronnym jednostki, czyli z najczęściej stosowanym sposobem rozwiązywania konfliktu i dawania sobie rady z lękiem
- Sposoby radzenia sobie z lękiem to mechanizmy obronne
- Wszystkie mechanizmy obronne są próbą wyrzeczenia się impulsu popędowego – obrony ego mówią 'nie' by impuls nie przedostał się do świadomości
- Zwykle obrony (mechanizmy obronne) nie występują pojedynczo, są złożone i podlegają procesowi analizy

Psychoanalityczny model osobowości

- Zwrócenie uwagi na procesy nieświadomego przetwarzania informacji
- Psychiczny determinizm, konflikt i kompromis
- Cieleśność człowieka: seks i agresja
- Mechanizmy obronne
- Pojęcie struktury osobowości – organizacji kształtowanej w toku rozwoju indywidualnego
- Interpretacja znaczenia

4. Podejście humanistyczne

- ▶ **Człowiek dąży do samorealizacji. Nosi w sobie wartości, cele i mądrość. Stopniowo to w sobie odkrywa.** Powstrzymuje go przed tym otoczenie.
- ▶ Podstawowy konflikt: ja <-> otoczenie i lęk, wynikające z braku poczucia bezpieczeństwa.
- ▶ Człowiek dokonuje wyborów. Wewnętrzne prawdziwe „ja” jest źródłem wyborów właściwych.
- ▶ Przedstawiciele: Abraham Maslow, Carl Rogers

5. Podejście behawioralne

- ▶ Przedstawiciele: John Watson,
- ▶ **Pojęcie „osobowości” w zasadzie sprowadzić można do zbioru wyuczonych zachowań** (reakcji - nawyków).
- ▶ **Nawyk** to tendencja do reagowania w określony sposób.
- ▶ Człowiek uczy się przejawiać określone reakcje na określone bodźce.
- ▶ Teoria ta nie wyjaśnia jednak czynności ludzkich o charakterze działań świadomych, złożonych oraz dążeń człowieka w celu ich urzeczywistnienia.

Mechanizmy obronne osobowości

- „Procesy służące do obrony przed lękiem (lub podtrzymania poczucia własnej wartości) poprzez zniekształcanie rzeczywistości lub zaprzeczanie jej”
- Negatywne konotacje – krytyka, proces patologiczny
- Bronią „Ja” przed zagrożeniami –
 - Uniknięcie lub zapanowanie nad dezorganizującymi emocjami
 - Podtrzymanie samooceny

Mechanizmy obronne osobowości

- Istnieją mniej (pierwotne) i bardziej dojrzałe (wtórne) mechanizmy obronne:
- Pierwotne
 - odnoszące się do granicy między „Ja” a światem zewnętrznym;
 - to sposoby w jakie jak sądzimy małe dzieci spostrzegają świat
 - przedwerbalna faza rozwoju → brak zasady rzeczywistości; niezrozumienie odrębności i stałości tego co poza „Ja”
 - wszyscy się nimi posługujemy, dominują w ramach struktury psychotycznej i borderline
 - Zjawiska przedwerbalne, przedlogiczne, wszechogarniające, magiczne, oparte na wyobraźni
- Wtórne (odnoszą się do granic wewnętrznych id-ego-superego, ego obserwujące i doświadczające)

Prymitywne wycofanie

- Nadmiar stymulacji → niemowlę zasypia
- Substancje zmieniające świadomość
- Ucieczka od rzeczywistości, usunięcie siebie z rzeczywistości → nie potrzeba jej zniekształcać
- „On po prostu bawi się pilotem i nie odpowiada na moje pytania”
- Życie wewnętrzne staje się ekwiwalentem rzeczywistości – bogactwo i kontrola tego co doświadczane
- Jeśli dominujący mechanizm - schizoidalność

Zaprzeczanie

- Ignorowanie źródła lęku lub próba znalezienia dlań wytłumaczenia (ego broni się przed rzeczywistością)
 - Dopóki nie uznam, że to się dzieje, to nie będzie się działo naprawdę
 - Niekiedy mechanizm ratujący nam/innym życie - „ktoś ma mocne nerwy”
 - Ale:
 - Ludzie uważają, że nie robiąc badań uchronią się przed chorobą
 - Mężczyzna z chorobą wieńcową upiera się, że bóle w klatce piersiowej są skutkiem niestrawności
 - Uzależnieni negujący problem uzależnienia
 - Matki „nie widzące” molestowania seksualnego córek
 - „maniakalność”, Osobowość cyklotymiczna

Prymitywna idealizacja (i deawaluacja)

- Przypisywanie szczególnej wartości i mocy ludziom, od których emocjonalnie zależymy
- Wiara w ideał → trudność w znoszeniu własnych ograniczeń – zjednoczenie z wyidealizowanym obiektem jest na to naturalnym lekarstwem → wszechmocny opiekun, guru
- Im bardziej zależny tym bardziej idealizujący obiekt zależności
- Życie w dążeniu do perfekcji → połączenie się z wyidealizowanymi obiektami
 - Aby móc kochać własne Ja należy wciąż dążyć do jego udoskonalania, a nie po prostu akceptować je takie jakie jest
- Dewaluacja jest tylko konsekwencją
 - relacja lekarz/terapeuta - narcystyczny pacjent
 - Nieskończone poszukiwanie idealnego partnera/partnerki, gdy aktualny okazał się być człowiekiem

Projekcja, introjeksja

- Brak psychologicznej granicy między Ja a światem
- To co pochodzi z wnętrza jednostki jest traktowane jako pochodzące z zewnątrz (i odwrotnie w introjeksji) – dojrzała forma podstawą empatii
- „Zakochani czytają w swoich myślach”
- Niedojrzała forma → ludzie to zazdrośni, zawistni, niebezpieczni prześladowcy (postawy, uczucia ignorowane w ramach własnego Ja) → Paranoidalność
- Niedojrzała forma introjeksji → identyfikacja z agresorem → „nie jestem bezbronną ofiarą, jestem potężnym sprawcą”
- Przez introjeksję do depresji → zinternalizowany obiekt stanowi część naszego Ja, jeśli tracimy obiekt, tracimy także część siebie

Rozszczepienie

- 2 lata rozróżnianie małe/duże, dobre/złe → dziecko nie widzi całości, nie jest więc ambiwalentne
- Jest się zatem albo dobrym albo złym
- Bóg i diabeł, demokracja i komunizm, kowboje i Indianie → potrzeba tworzenia wyrazistego obrazu wroga!
- Pacjent o osobowości borderline → konfrontacja z rozszczepieniem nie niesie potrzeby refleksji

Dysocjacja

- To normalna reakcja na traumę → trauma nie jest żadną normą
- Blokowanie odczuwania bólu, przerażenia, przekonania o nieuchronnej śmierci
- Wyjście poza ciało – operacja, katastrofa, wojna
- Mechanizm stosowany często przez osoby doświadczające w dzieciństwie przemocy, były świadkami przerażających przeżyć
- Czy wszyscy jesteśmy do niej zdolni → są osoby podatne
- Osobowość wieloraka

Omnipotentna kontrola

- Interpretacja doświadczenia jako konsekwencji swojej władzy
- Poszukiwanie i smakowanie się w poczuciu „władzy nad” (psychopatia)
- Panowanie nad innymi – główny cel

Wtórne mechanizmy obronne

Wyparcie (represja)

- Utrzymuje poza obszarem świadomości wywołujące lęk myśli.
- Celowe zapominanie lub ignorowanie
- Blokowanie dostępu świadomości do myśli, emocji, percepcji ze względu na ich zdolność do wywoływania negatywnych emocji
- Np.
 - zapominanie o sesji egzaminacyjnej
 - nagle zapomnienie nazwiska osoby właśnie przez nas przedstawianej, do której żywimy negatywne uczucia
- Nadmierne poleganie na wyparciu traktowane jest jako wyróżnik osobowości histerycznej
- Lęk generuje wyparcie ale wyparcie generuje lęk

Regresja

- Cofanie się dziecka do poprzedniej fazy rozwoju w sytuacji stresu
- ‘Rozwój człowieka’ nie przebiega stale liniowo w jednym kierunku → zachowania rozwojowo dla pacjenta nietypowe mogą pojawiać się w terapii
- Np:
 - Student płacze, ponieważ rodzice nie pozwolili mu wziąć samochodu
 - Dziecięcy ubiór lub mowa
 - Mężczyzna krzyczy na żonę zaraz po tym jak udało mu się z nią osiągnąć jakiś nowy poziom bliskości
 - Osoby, które na stres związany ze zmianą reagują chorobą – mimo, że trudno o uzasadnienie aktualnie występujących objawów chorobowych – odmiana regresji zwana somatyzacją

Izolacja

- Izolowanie uczuć od myśli – doświadczenie nie jest całkowicie usunięte jak w dysocjacji, usunięta zostaje tylko jego część.
 - Chirurg nie może operować gdyby wciąż przeżywał cierpienie pacjenta, obrzydzenie, przerażenie czy sadystyczne odczucia towarzyszące krojeniu ludzkiego ciała
 - „psychiczne odrętwienie” to konsekwencja stosowania izolacji afektu na poziomie społecznym w sytuacji katastrofy
 - *Star Trek?*
- Podstawowy element mechanizmów takich jak:
 - Intelktualizacja – nie mam odczuć (izolacja) vs „cóż, naturalnie przeżywam pewną złość z tego powodu”
 - Racjonalizacja
 - dom na który nie był nas stać i tak był dla nas za duży
 - „cóż, przynajmniej zdobyłem nowe doświadczenie”
 - rodzic bijący dziecko racjonalizując swoją agresję tłumaczy, że robi to dla dobra dziecka
- Charakter obsesyjny

Przemieszczenie

- „Przekierowanie popędu, emocji, myśli lub zachowania z jego pierwotnego bądź naturalnego obiektu na inny, ponieważ oryginalny obiekt wzbudzał lęk”
 - Skarcony pies wyładowuje złość na zabawce
 - Szef krzyczy na męża → żona → dzieci → pies
 - Ofiarą zdradzanej żony staje się nie mąż lecz podła kochanka-uwodzicielka
 - Fetysze
 - Poszukiwanie kozła ofiarnego
 - Przemieszczenie lęku z obszaru wzbudzającego lęk na obiekt go symbolizujący
 - Lęk przed pająkami symbolizuje obawę przed pochłonięciem przez matkę
 - lęk przed nożami symbolizujący obawę przed penetracją
 - Jeśli powyższy mechanizm dominuje to mówimy o charakterze fobicznym

Reakcja upozorowana

- Człowiek potrafi zamienić coś w całkowite tego przeciwieństwo by tym samym zmniejszyć swój lęk
- Zaprzeczanie wszechobecnej ambiwalencji – odczuwając „x” odczuwamy zwykle również „y” i odwrotnie...
- Zamiana afektu pozytywnego w negatywny i odwrotnie
 - Pojawienie się rodzeństwa u 3-4 latka – czasem dostrzegalna jest w zachowaniu/emocji pewna przesada – „kocha na zabój” (kołysanie, szczypanie, ściskanie, oferowanie trujących specjałów)
- Osoby paranoidalne deklarują odczuwanie jedynie nienawiści i podejrzliwości podczas gdy z obserwacji wynika, że mogłyby odczuwać jednocześnie tęsknotę i zależność
- Osoby obsesyjno-kompulsywne – szacunek i uznanie dla autorytetu, ale otoczenie podejrzewa je o niechęć

Acting out

- Rozegranie w działaniu – opanowanie lęku związanego z wewnętrznymi zakazanymi uczuciami, pragnieniami, fantazjami, wspomnieniami poprzez „odegranie sceny” → przekształcenie bezradności, słabości w doświadczenie sprawstwa i władzy
 - Realizacja fantazji o zbliżeniu się emocjonalnym z terapeutą w relacji poza terapią

Sublimacja

- Przemiszczenie energii z celu nie akceptowanego na taki, który jest możliwy do zaakceptowania
 - Chłopiec, który lubił kroić żaby, jako dorosły człowiek został chirurgiem
 - Dentysta sublimuje sadyzm
 - Artysta ekshibicjonizm
 - Prawnik pragnienie zabicia czyichś wrogów
- Bardziej energooszczędny mechanizm niż np., zaprzeczenie, wyparcie czy reakcja upozorowana
- Skoro natura jest nam dana to spróbujmy znaleźć użyteczny i twórczy sposób na realizację jej wymagań.

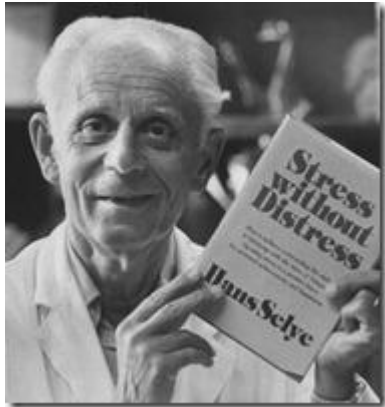
Historia badań nad stresem

- Środowisko wewnętrzne (*miliéu interieur*) żywego organizmu, mimo zmian zachodzących na zewnątrz, musi pozostawać względnie stałe (Bernard XIX w.)
- Rola autonomicznego układu nerwowego w reakcji stresowej (Cannon, 1992)
 - Walcz albo uciekaj (*fight or flight*) – mobilizacja organizmu w sytuacji trudnej bądź zagrażającej, udział rdzenia nadnerczy
- „*Man under stress*” Grinkiel i Spiegel, 1945:
 - „Nerwica” u pilotów II WŚ
 - Lęk, zmęczenie, bezsenność, bóle głowy, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, wzrost konfliktowości

Stres

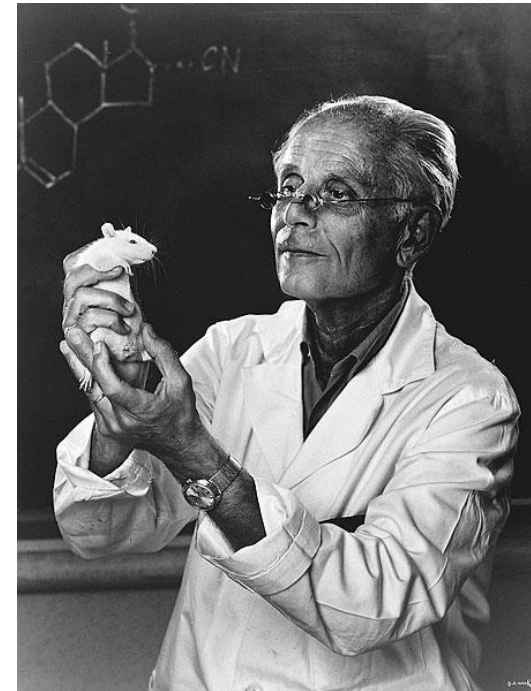
- Bodziec, sytuacja lub wydarzenie zewnętrzne o określonych właściwościach
- Reakcja wewnętrzna człowieka, zwłaszcza reakcje emocjonalne, doświadczane wewnętrznie jako określone przeżycie
- Relacja między czynnikami zewnętrznymi, a właściwościami człowieka

(Heszen-Niejodek, 1999)



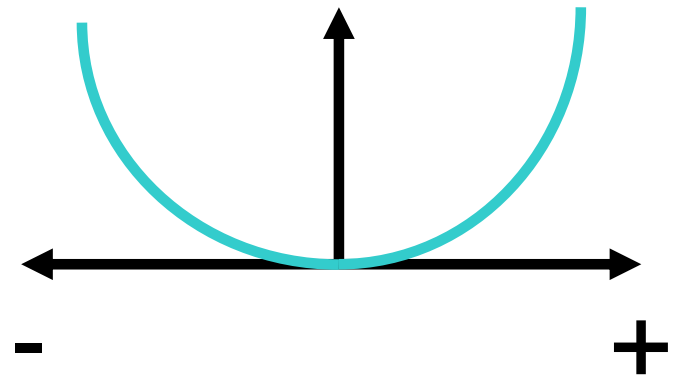
Stres jako reakcja H. Selye, 1946

- Niespecyficzna reakcja organizmu na wszelkie stawiane mu żądania (działanie stresorów)
 - Fizjologiczna reakcja organizmu na zaburzenie jego homeostazy



H. Selye:

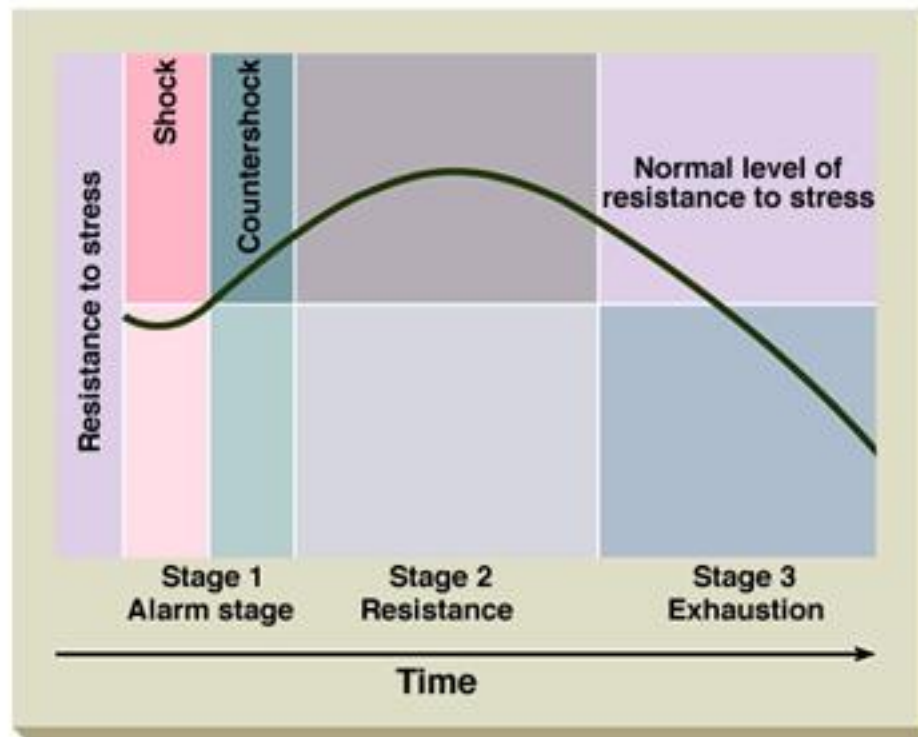
- Nie jest istotny charakter sytuacji, ale jej natężenie
 - bodźce negatywne / pozytywne



Ogólny Zespół Adaptacyjny

Santrock, Adolescence, 7e. Copyright © 1998. McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights Reserved.

Seyle's General Adaptation Syndrome



Przebieg reakcji stresowej w zależności od czasu działania bodźca i wysiłki organizmu podejmowane w celu przywrócenia równowagi

BRITISH MEDICAL JOURNAL

LONDON SATURDAY JUNE 17 1950

STRESS AND THE GENERAL ADAPTATION SYNDROME*

BY

HANS SELYE, M.D., Ph.D., D.Sc., F.R.S.C.

Professor and Director of the Institute of Experimental Medicine and Surgery, Université de Montréal, Montreal, Canada

- Faza alarmowa
 - Po chwilowym załamaniu spowodowanym szokiem, następuje szybka mobilizacja zasobów fizjologicznych organizmu
 - Pobudzenie układu współczulnego, przygotowanie organizmu do walki (lub ucieczki)
- Faza odporności
 - Stabilizacja dzięki sprawnie działającej obronie organizmu, odporność wzrasta powyżej poziomu normalnego
- Faza wyczerpania
 - Reakcja przystosowania zanika, choroby, śmierć

Stres jako stan

- Stan, który charakteryzowany jest przez silne emocje negatywne, takie jak strach, lęk, złość, wrogość, a także inne stany emocjonalne wywołujące dystres oraz sprzężone z nimi zmiany fizjologiczne i biochemiczne, ewidentnie przekraczające bazalny poziom aktywacji

Strelau, 1996

Stres jako bodziec

„Stres psychologiczny” I.L.Janis (1958):

- taka zmiana w otoczeniu, która typowo, tzn. u przeciętnej osoby wywołuje wysoki stopień napięcia emocjonalnego, które przeszkadza w normalnym sposobie reagowania
 - sytuację stresową opisywaną za pomocą bodźców wywołujących zaburzenia zachowania
 - reakcję stresową, rozumianą jako wszelkie zmiany w zewnętrznym zachowaniu się, uczuciach, postawach wywołanych przez bodźce stresowe.

Fazy stresu:

- faza zagrożenia, podczas której człowiek dostrzega oznaki niebezpieczeństwa wywołujące strach,
- faza działania niebezpieczeństwa - człowiek spostrzega niebezpieczeństwo, którego uniknięcie zależy od własnych działań obronnych lub innych ludzi,
- faza skutków - człowiek spostrzega mniej lub bardziej długotrwałe negatywne skutki stresu.

Przyczyny stresu

- Dramatyczne wydarzenia o charakterze katastrof obejmujących całe grupy (stresory uniwersalne)
- Poważne wyzwania i zagrożenia, dotyczące jednostkę lub kilka osób (wydarzenia życiowe)
- Drobne codzienne utrapienia

Stresory uniwersalne

- Atakują najbardziej podstawowe wartości człowieka (życie, schronienia)
- Stawiają niezwykle wysokie wymagania, którym nie można sprostać wykorzystując znane sobie strategie i posiadane zasoby
- Często pojawiają się bez ostrzeżenia
- Pozostawiają potężny ślad, reaktywowany za każdym razem, gdy pojawią się bodźce skojarzone z tym wydarzeniem

Codziennie utrapienia

- Drobne nieporozumienia w rodzinie
- Trudności zdążenia na czas
- Niemożliwość znalezienia potrzebnej rzeczy
- Posiadają szczególne znaczenie dla dobrostanu jednostki ze względu swoją częstość i powtarzalność

Koncepcja zmian życiowych

- Holmes i Rahe (1967):
 - Lista 43 wydarzeń stanowiących stres
 - Analiza historii chorób 5000 osób, opracowanie listy sytuacji najczęściej pojawiających się przed wystąpieniem choroby
 - Grupa ok. 400 osób oceniała, w jakim stopniu dane zdarzenie jest obciążające

Skala Wydarzeń Życiowych Holmesa i Rahe

• Śmierć współmałżonka	100
• Rozwód	73
• Separacja małżeńska	65
• Pozbawienie wolności	63
• Śmierć bliskiego członka rodziny	63
• Obrażenie cielesne lub choroba	53
• Małżeństwo	50
• Zwolnienie z pracy	47
• Pojednanie ze współmałżonkiem	45
• Przejście na emeryturę	45
• Cięża	40
• Trudności seksualne	39
• Poważna zmiana w pracy	39
• Konflikty w rodzinie	35
• Wysoki kredyt	30

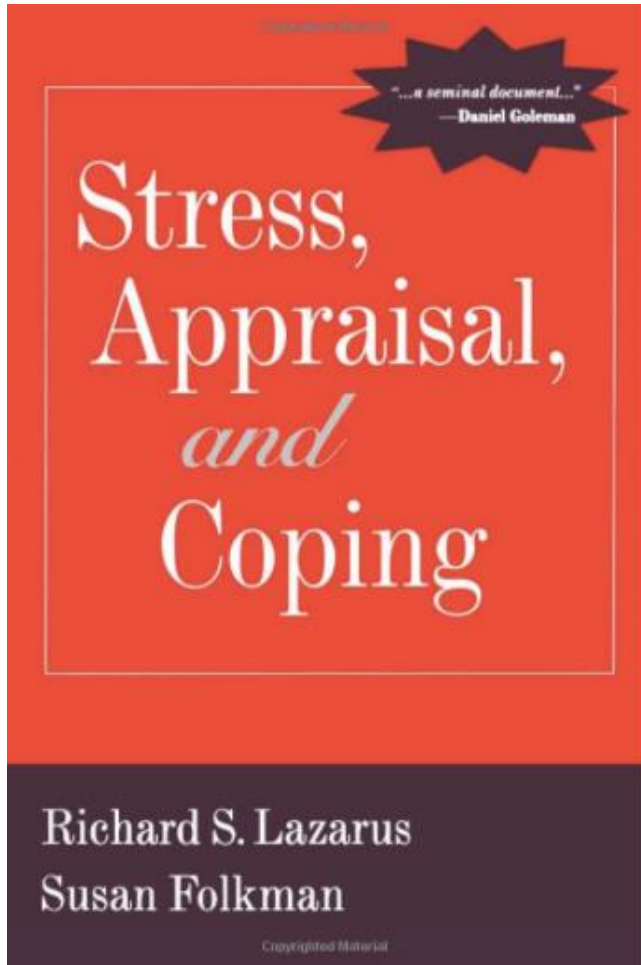
- Osoby powyżej 150 pkt – 30% ryzyko na poważną chorobę w ciągu 2 kolejnych lat
- 150-300 pkt - 50%
- >300 pkt - 80%

(Petrich i Holmes, 1977)

- Wraz z wiekiem maleje liczba zgłaszanych zdarzeń
- Liczba wydarzeń życiowych wzrasta wraz z wykształceniem os. badanej
- Osoby samotne (separacja, po rozwodzie) – zgłaszają więcej wydarzeń życiowych niż osoby w małżeństwie lub owdowiałe

Transakcyjna teoria stresu

Lazarus i Folkman, 1984



Stres jest to dynamiczna relacja między człowiekiem i otoczeniem.

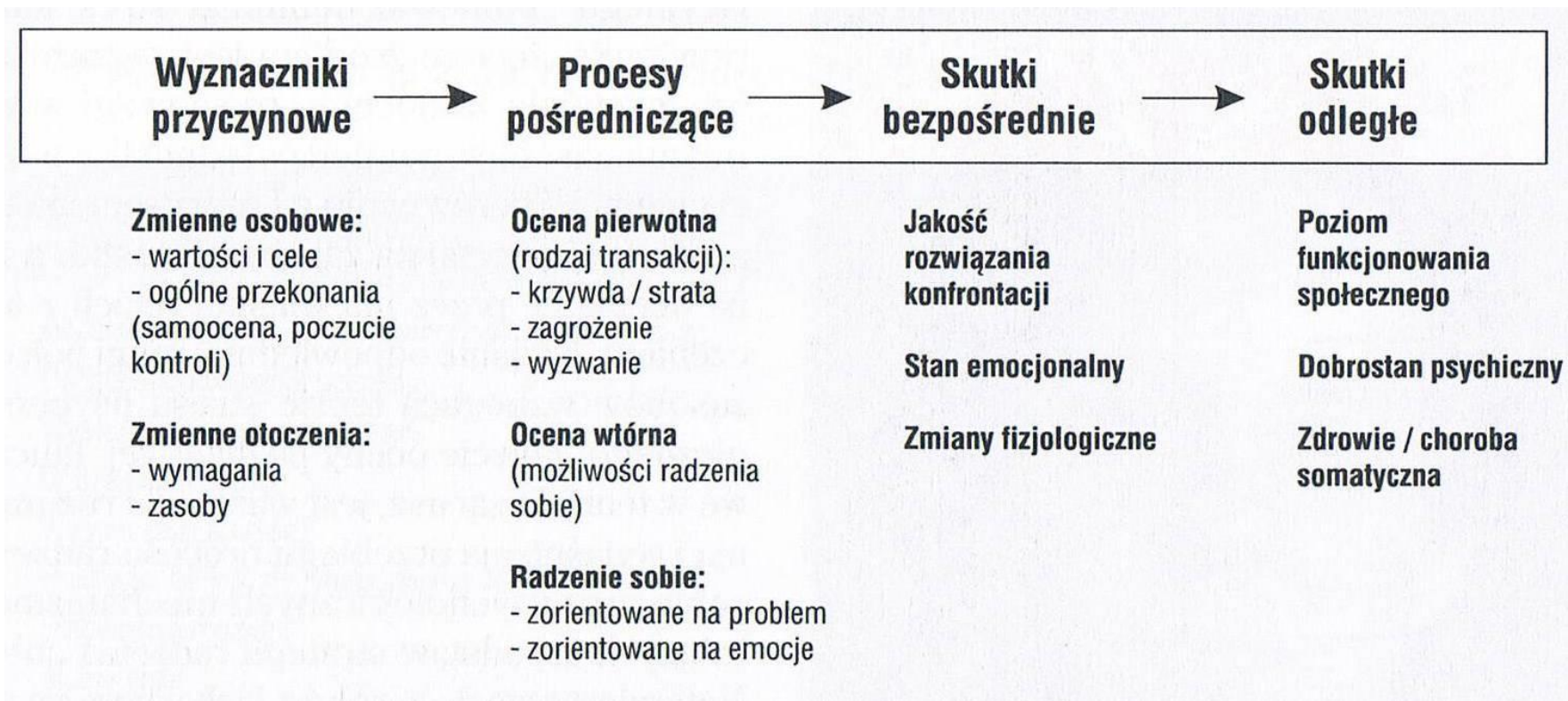
W ocenie stresu, większe znaczenie od przedmiotu zagrożenia ma subiektywna ocena tego zagrożenia.

W zmaganiu ze stresem stosujemy dwa rodzaje strategii:

✓ na rozwiązanie problemu

✓ na opanowanie emocji, wywołanych przez stres

Springer 1984



Transakcja stresowa i radzenie sobie w procesualnym ujęciu Lazaurusa

Radzenie sobie ze stresem

- "stale zmieniające się poznawcze i behawioralne wysiłki, mające na celu opanowanie określonych zewnętrznych i wewnętrznych wymagań, ocenianych przez osobę jako obciążające lub przekraczające jej zasoby i zagrażające jej dobrostanowi" (Lazarus i Folkman, 1984)
- Strategie- pojedyncze aktywności podejmowane w obliczu stresu, dostosowane do cech sytuacji

Radzenie sobie ze stresem

Wrześniewski 2000



Strategie radzenia sobie ze stresem

Folkman i Lazarus (1988; adaptacja Wrześniewski 1988)

1. **Konfrontacja** – zachowania bezpośrednie, zgodne z pierwszym impulsem
2. **Dystansowanie się** - obronne usuwanie ze świadomości problemu będącego źródłem stresu
3. **Samokontrola (nieokazywanie uczuć)** - kontrolowanie własnych emocji i nie podejmowanie pochopnych działań
4. **Poszukiwanie wsparcia** - korzystanie z rzeczowej, informacyjnej lub emocjonalnej pomocy innych osób
5. **Przyjmowanie odpowiedzialności** - zachowania i refleksje uznające własną winę za stres
6. **Ucieczka (dosłownie i w przenośni)** - zachowania mające na celu poprawę własnego samopoczucia
7. **Planowe rozwiązanie problemu** - konkretne działania w celu usunięcia źródła stresu
8. **Pozytywne przewartościowanie** - zmiany w hierarchii wartości, dostrzeżenie korzyści ze stresu

■ - rozwiązanie problemu

■ - opanowanie emocji

Podejście dyspozycyjne

Styl radzenia:

- Indywidualne dyspozycje determinujące zachowanie w sytuacji stresowej
- Pewna umiarkowana stała właściwość jednostki
- Reakcje są względnie neizależne od sytuacji
- Ludzie różnią między sobą skłonnościami do posługiwania się określonymi strategiami i te różnice są względnie stałe
- Atrybut osoby, nie zależy od sytuacji, podlega jednak wpływowi wielu zmiennych np. lokalizacji kontroli, temperamentu, poziomu lęku-cechy

Styl skoncentrowany na zadaniu

- Nacisk położony na rozwiązanie lub planowanie rozwiązania problemu
- Osoby z tendencją do podejmowania wysiłków mających na celu znalezienie wyjścia z sytuacji trudnej poprzez próby zmiany sytuacji lub poznawczą rekonstrukcję

Styl skoncentrowany na emocjach

- Koncentracja na przeżyciach takich jak napięcie, złość, poczucie winy
- Skłonności do fantazjowania i myślenia życzeniowego w celu zmniejszenia napięcia emocjonalnego związanego z syt. stresową

Styl skoncentrowany na unikaniu

- Charakterystyczny dla osób wykazujących tendencję do wystrzegania się myślenia, przeżywania i doświadczania syt. stresowych
- Dwie formy:
 - Angażowanie się w czynności zastępcze (TV, sen, objadanie)
 - Poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Strategia radzenia sobie ze stresem

Heszen-Niejodek I. Polska adaptacja kwestionariusza S. Folkman i R.S. Lazarusa do badania sposobów radzenia sobie ze stresem (WCQ),
Uniwersytet Śląski, Katowice 1989

- 1) planowe rozwiązanie problemu
- 2) walka
- 3) dystansowanie się
- 4) myślenie życzeniowe
- 5) szukanie wsparcia społecznego
- 6) dystrakcja
- 7) przyjmowanie odpowiedzialności
- 8) Pozytywne przewartościowanie
- 9) samokontrola