

EFOP-2.2.0-16-2016- 00008

Pszichiátriai és addiktológiai gondozóhálózat fejlesztése

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II. AZ AGRESSZIÓ JELENSÉGVILÁGA EGY GYAKORLÓ PSZICHOLÓGUS SZEMÉVEL

Szakdolgozói továbbképzés tananyaga

Szerző:

Dr. Rudisch Tibor

Dr. Andó Bálint

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Témavázlat

Egy jelenség megismerése meghatározott elméleti keretek között történhet

1. Személyiségelméletek
2. A normalitás
3. A kommunikáció
4. Érzelmek kommunikációja
5. Önismeret és a társak észlelése
6. A nehéz beteg
7. Kommunikációs viselkedés stratégiák
8. A konfliktusok kezelése, erőszakmentes kommunikáció
9. A relaxációs módszerek

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

1. „Valamennyien bizonyos szempontból olyanok vagyunk, mint

- a.) minden más ember,
- b.) sokan mások,
- c.) senki más.”

Kluckhohn és Murray (1953)

- humánétológia, kulturális antropológia
- személyiségtipológiák
- klinikai esetismertetések

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

A személyiség elméletének áttekintése

A **személyiség** a világra és a benne lévő emberekre adott reakciók összessége, tehát **folyamat**.

Definíció, **G.Allport** után: „A személyiség az egyén mindazon jellemzőinek **egyedi** szerveződésé **integrált** összessége, melyet az illető egyén változó körülményeihez való folyamatos **alkalmazkodás** közben használ.

Személyiségelméletek

Magatartás általános, a teljesség igényével fellépő elméletei. Ennek megfelelően szükségszerűen **nomotetikusak**. Fontos tudnunk: az átlagok semekkora sokaságával sem érthető meg az egyén egyedisége. Az egyén megértéséhez tehát az **idiografikus** módszer is szükséges.

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

- A személyiségelméletek **csoportosítása:**
- 1. **Alkattan**, konstitucionális teóriák: hangsúlyozzák a biológiai, genetikus, szomatikus alapokat, valamint a korai tapasztalatot, továbbá az evolúciós háttérrel.
- 2. **Szociális- tanuláselméletek, kognitív elméletek** hangsúlyozzák a szociális kontextus fontosságát (G.H. Mead, R.Benedikt, F.Boas, stb.), a tanulási folyamatokat és a gondolkodásunkat meghatározó kognitív sémákat. (N.Miller és J. Dollard, H.O:Mowler, A.Beck).
- 3. Pszichometriai, **személyiségvonás** elméletek:
faktoranalízissel jelentek meg, G.Allport, R.Cattell.
- 4. **Dinamikus** (pszichoanalitikus) elméletek (Sigmund Freud)
- 5. Interperszonális (**humanisztikus**) elméletek (Carl Rogers)

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

A normalitás

Az orvostudományban általában (legszélesebb értelemben) az átlagos környezeti tényezőkhez való alkalmazkodás képességét értik normalitás alatt.

A normalitás kritériumai:

- általános alkalmazkodó képesség,
- élvezés, örömképesség,
- kompetens interperszonális viselkedés,
- intellektuális képességek,
- érzelmi és motivációs kontroll,
- szociális attitűdök,
- produktivitás,
- autonómia,
- integráltság,
- kedvező énkép,

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

Kommunikáció az érzelmek kommunikációja és azonosítás

- Verbális kommunikáció: a nyelv
- Nem verbális kommunikáció: tekintet, mimika, térközsabályozás, érintés, hang (vokalizáció), testbeszéd, gesztusok
- A nem verbális üzenetek dekódolása és a rájuk adott reakció közvetlenebb és automatikusabb (gyorsabban küldjük és fogadjuk)
- A nem verbális üzenetekre kevesebb tudatos kontroll (figyelem) irányul A nem verbális „fecsegés” (Ekman és Friesen)
- A nem verbális üzenetek hatásosabban kommunikálnak attitűdöket és érzelmeket
- A nem verbális jelzések alátámaszthatják, módosíthatják, vagy teljesen felválthatják a verbális üzenetet
- A nem verbális üzenetek küldésének és vételének a képessége lényeges a sikeres szociális interakcióhoz, hiánya alkalmazkodási zavart eredményez.

Metakommunikáció – kommunikáció a kommunikációról

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

Érzelmek, érzelmi állapotok kommunikációja. Sajátélmény gyakorlat az alap emóciók felismerésére.

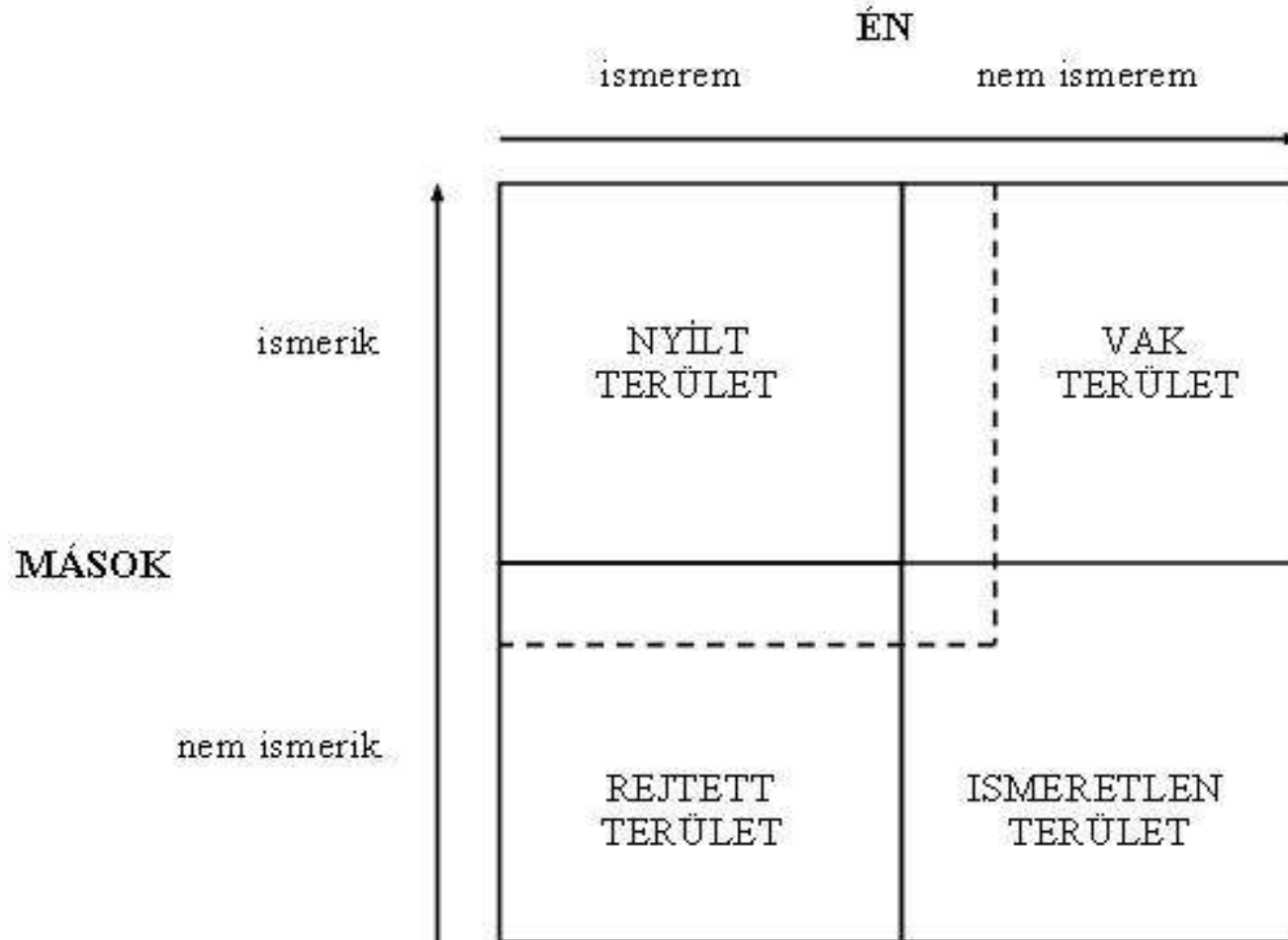


4. Önismeret és a társak észlelése

- Az önismeret egyik széleskörűen használt egyszerű modellje a
- „Johari-ablak”,
- amelyet Luft és Ingham dolgozott ki.
- Az egyiket Johnnak, a másikat Harrinak hívták.
- Nevük összetételéből kapta a modell a nevét (Luft,1973)

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

Önismeret, Johari-ablak



SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

Önismeret és a társak észlelése

A szociálpszichológia alapproblémái és területei

A szociálpszichológia a következő lazán körülhatárolható és egymással részben átfedő részterületekre tagolható:

1. A másik emberről formált kép meghatározóinak (a személy-percepciónak) a kutatása
2. Csoportlélektan (normaalakulás, homogenizálódás és strukturálódás csoportokban, a csoport és a vezető, a vezető szerepe)
3. Társadalmi nagy csoportok pszichológiai jellemzőinek (nemzeti attitűdök és sztereotípiák) tanulmányozása
4. A személyiség fejlődésének tanulmányozása a társas viszonyokkal kapcsolatban (szocializáció)

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

A személy percepció pontossága és torzításai

- A hétköznapi emberismeretnek sok, a tapasztalat során szerzett, tanult eleme van, amely automatikusan működik.
- Ha azonban tudatosítjuk ennek a törvényszerűségeit, emberismeretünk magalaposzottabb, biztosabb, reálisabb lesz.
- **A személyészlelés pontossága függ az észlelő tulajdonságaitól, adott pillanatban fennálló hangulatától, az észlelt személytől és helyzettől.**
- Saját magunk és mások megítélésében sokkal óvatosabbnak kell tehát lennünk, mint általában vagyunk.

Egyéni önismereti kerekem

- Iskolázottság
- Más fontos emberek észlelése rólam
- Érdeklődési körök és stílusok
- Értékek, amelyek fontosak
- Képességeim és készségeim
- Személyes stílusom, konfliktuskezelési stílusom
- Munkaerőpiaci lehetőségeim
- Munkával és szabadidővel kapcsolatos tapasztalataim

A nehéz beteg

A beteggé válás folyamata

- a. Szimptómák észlelése
- b. Szimptómákra való reagálás
- c. A szimptómák egységessé formálódása
- d. Válasz a betegségre
- e. Válasz a kezelésre

1. A szimptóma élmény fázisa

- a. tagadás
- b. extrém aggodás

2. A beteg szerep vélelmének fázisa

- a. öngyógyítás
- b. laikus segítségnyújtás

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

3. Az orvossal való konzultáció
a. preformális segítség

4. Dependens beteg szerep
a. kontrol az orvosnál
b. formális segítség

5. Gyógyulás és rehabilitáció/haldoklás és halál

- Compliance/Adherencia
- a kezelővel az eredményes kezelés érdekében való együttműködés, a terápiahűség
- mértéke a beteg orvosa iránti hűséges és elkötelezett szabálykövető magatartásán múlik.

A nehéz beteg

- Dühös beteg
- Csábító beteg
- Hipochondriás beteg
- A személyiségzavarban szenvedő betegek
- Túlkövetelő, dependens
- Túlkompenzált, kompulzív
- Hisztériás
- Mazochisztikus
- Gyanakvó, paranoid
- Nárcisztikus
- Szkizoid

A dühös beteg

- A gyógyító kapcsolatban megjelenő mechanizmus megértése, a pszichoanalitikus szemléletmód, indulatáttétel, viszont indulatáttétel jelenségek. Típustanok és a beteggé válás jelenségek.
- Nyílt agresszió a gyógyító személyzet kompetenciájával kapcsolatban
- Maszkolt düh, agresszió a kezelési utasítások be nem tartása
- Akut ok keltette düh, hozzáférhetőbb, megbeszélhetőbb: a friss gyász keltette frusztrált állapot, közeli hozzátartozó elvesztése

A dühös beteg

- Vezető beosztású A típusú magatartásuk miatt szociálisan sikeres emberek infarktus utáni állapota, a szupermenből, tragikusan kardiális rokkant. Miért én fázis?
- Megoldás: „Affektív neutralitás”
- Krónikus ok miatt létrejövő negatív érzés. „defenzív düh” igénye. Nem az „itt és most-nak” szól, hanem korábbi stresszhelyzetben átélt kiszolgáltatottság miatt automatikusan működésbe lépő mechanizmus

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

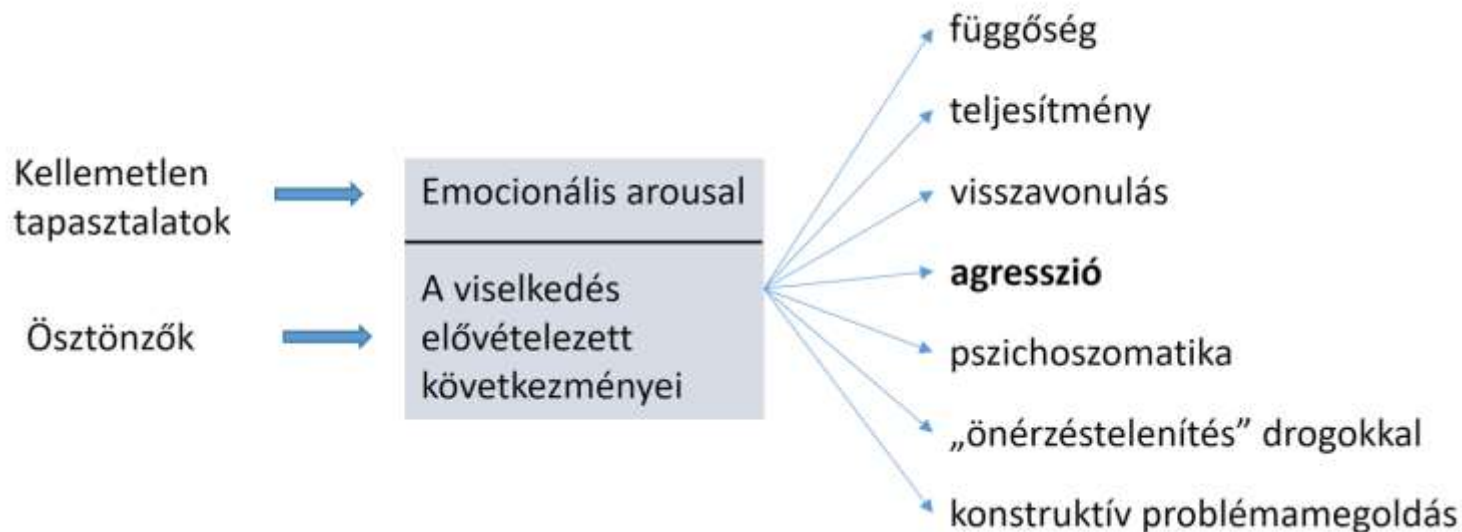
- A kommunikáció formája, mint a lelkiállapot egyik mutatója (Botond, 2002)
- A beteg kommunikációja alapján különféle csoportokba történő besorolása és a viselkedéses válaszok predikciója

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

Agresszió:

Egy másik személy (fizikai vagy lelki) sérülését vagy tulajdonának elpusztítását célzó szándékos viselkedés

- Az agresszió két jelentős elmélete:
- **Pszichoanalitikus elmélet (frusztráció-agresszió hipotézis)**
Frusztráció -> agresszív drive -> agresszív viselkedés
- **Szociális tanuláselmélet (az agresszió mint tanult válasz)**



Alapvető kommunikációs viselkedés stratégiák

1. Agresszív viselkedés
2. Szubmisszív, ön-alárendelő viselkedés
3. Asszertív viselkedés

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

Konfliktuskezelési képességek az erőszak kerülése

- Stabil személyiség – pozitív énkép, döntésképeség
- Mások a „mátság” elfogadása – empátia, őszinteség
- Eredményes kommunikáció – asszertív megoldás
- Egészséges önérvényesítés – másik fél szükségleteinek is a figyelembe vétele
- Együttműködés - közös szabályok és célelérés alkotása, a tevékenység során „fair” magatartás
- Kompromisszum készség - kreativitás, igény a közös megoldásra

Interperszonális konfliktus (1)

- Ken Thomas féle konfliktus kezelési stílusok modellje



SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

A Stressz csökkentésének lehetőségei: Relaxációs módszerek

Relaxált állapot: a testi-lelki folyamatok nyugalmi, harmonikus, optimális működése, állapota, élménye. A tréning során felfüggesztődik a tudatos kontroll.

Relaxáció („ellazulás”): a relaxált állapot elérésére irányuló pszichés és szomatikus folyamat.

A relaxált állapot fontosabb jellemzői:

Szomatikus jellemzők: - a vázizomzat tónusa csökken
- a vegetatív működések optimalizálódnak

Pszichés jellemzők: - nyugalom
- oldottság, feszültségmentesség
- sajátos „belső béke” és harmónia élménye

Spontán relaxáció: kondicionált biológiai és pszichés állapotválasz megjelenése a megfelelő környezeti és belső (szubjektív) feltételek között.

Irányított relaxáció: mentális műveletsor segítségével (szándékosan) létrehozott relaxációs állapot.

Aktív relaxációs módszer

1. *Progresszív relaxáció* (E. Jacobson)

A tanulás elméletére épít. Az egyes izmok feszítésének és lazításának váltakoztatása , az önszabályozó képességet fejleszti.

Cél: a beteg maximális önállósága, a beteg-terapeuta kapcsolatot elhanyagolja.

2. *Simonton féle képzeleti terápia* (daganatos beteg)

A beteg öngyógyító belső energiájának konstruktív irányba terelése (a betegség tagadása helyett legyőzése)

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

Passzív relaxációs módszer

Autogén tréning (AT)

Relaxáción alapuló, pszichofiziológiailag orientált pszichoterápiás forma.

Alapkonceptiója *Schultz* szerint az, hogy a szervezet „kondicionálható pszichofizikai rendszer„ megtanulható az átkapcsolás a nyugalmi tónusra.

Biofeedback módszer:

A szervezet vegetatív, autonóm működésének érzékelhető visszajelzése, melynek birtokában az egyén képessé válik ezen testi működéseinek befolyásolására. (pl. szívritmus)

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

Az Autogén Tréning elnevezése arra utal, hogy az egyén a relaxációs állapotot és az abban zajló pszichés-szomatikus folyamatokat (saját élmények megfigyelése, önismeret, önszabályozás) saját maga, intrapszichés élményeinek felhasználásával hozza létre („autogén”)

A kívánt állapot ismétlés, gyakorlás során kondicionálható („tréning”)

Pszichoterápiás alkalmazása során a páciens együttműködő aktivitása alapfeltétel.

Az AT módszerének kidolgozása és terápiás alkalmazása: J. H. Schultz, Németország, 1920-as évektől.

Az autogén terápia elmélete és gyakorlata:

W. Luthe, 1960-70-es évek, Kanada.

SZITUÁCIÓS GYAKORLATOK I. II.

Irodalom

- Atkinson és Hilgard, **Pszichológia**, Osiris, Bp. 2005
- Csabai-Molnár, **Egészség, Betegség, Gyógyítás**, Springer, 1999
- Botond Gyula, **A kommunikáció formája, mint a lelkiállapot egyik mutatója**, Psychiatria Hungarica 17. évf. 5. sz. 2002
- Szerkesztette: Kállai János, Varga József, Oláh Attila, **Egészségpszichológia a gyakorlatban**, Medicina, Bp. 2007
- Szerkesztette: Császár-Nagy Noémi, Demetrovics Zsolt, Vargha András, **A klinikai pszichológia horizontja**, Károli Gáspár Református Egyetem, L'Harmattan, 2011
- Szerkesztette: Unoka Zsolt, Purebl György, Túry Ferenc, Bitter István, **A pszichoterápia alapjai**, Semmelweis, Bp. 2012
- Vera F. Birkenbihl, **Kommunikációs gyakorlatok**, Trivium, 1998
- Szatmáriné Balogh Mária, **Készség- és személyiségfejlesztés** EKTF Liceum, 1998,
- Thomas Schmidt, **Konfliktuskezelési tréning**, Z-Press, 2009

KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Regionális
Fejlesztési Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE