

# Czym jest osobowość?

„Ceną, którą płacimy za nasz postęp cywilizacyjny, jest utrata szczęścia poprzez zwiększanie poczucia winy”.

Zygmunt Freud

## OSOBOWOŚĆ – CO TO TAKIEGO?

Osobowość, cechy osobowości, zaburzenie osobowości... Są to pojęcia, z którymi stykamy się coraz częściej w swojej codziennej pracy. Udzielenie odpowiedzi na pytanie postawione w tytule rozdziału nie jest jednak zadaniem łatwym, także dla psychologów. Wynika to przede wszystkim z faktu, że istnieje wiele nurtów teoretycznych wyjaśniających, czym osobowość jest, a czym nie jest. Każdy z nich ujmuje tę sferę naszego życia psychicznego w nieco inny sposób.

Niezależnie od przyjętego podejścia możemy być pewni, że niepowtarzalny i indywidualny zestaw cech, które określamy mianem osobowości, posiada każdy z nas. Cytując Antoniego Kępińskiego, jednego z najwybitniejszych polskich psychiatrów, dowiadujemy się, że znaczący udział w kształtowaniu naszej osobowości mamy my sami.

Trzy więc czynniki wpływają na kształtowanie się naszej osobowości: **genetyczne, środowiskowe i czynnik wolnej woli (decyzji)**. Ten ostatni sprawia, że jesteśmy do pewnego stopnia odpowiedzialni za to, co z siebie zrobiliśmy.

**Antoni Kępiński**

Teorie osobowości zaczęły pojawiać się na przełomie XIX i XX wieku. Psychologia osobowości jako nauka empiryczna powstała w latach 30. XX wieku. W 1937 r. Gordon W. Allport wydał w USA pierwszy podręcznik psychologii osobowości „Personality: a psychological interpretation”.

Osobowość to dynamiczna interpretacja wewnątrz jednostki tych psychofizycznych systemów, które determinują unikalne przystosowanie do środowiska.

**Gordon W. Allport**

Osobowość jest to złożona całość myśli, emocji i zachowań, nadająca kierunek i wzorzec (spójność) życiu człowieka. Podobnie jak ciało, osobowość składa się zarówno ze struktur, jak i z procesów i odzwierciedla działanie tyleż natury (geny), co i środowiska. Pojęcie osobowości obejmuje również czasowy aspekt funkcjonowania człowieka, osobowość zawiera bowiem wspomnienia przeszłości, reprezentacje mentalne terażniejszości oraz wyobrażenia i oczekiwania co do przyszłości.

**Lawrence A. Pervin**

Nie chcąc zanudzać teoretycznymi wywodami na temat definicji osobowości, przedstawimy krótko najważniejsze i najpopularniejsze jej ujęcia. Są to:

- teoria Zygmunta Freuda (psychodynamiczna)
- tzw. teorie czynnikowe (3-czynnikowa teoria osobowości Hansa Eysencka oraz 5-czynnikowa teoria osobowości Paula T. Costy i Roberta McCrae)
- teoria nieadaptacyjnych schematów Jeffrey E. Younga.

Osobowość to mechanizmy psychologiczne decydujące o stałości i organizacji naszego zachowania oraz pozwalające nam na kierowanie nim.

## **HIPOKRATES BYŁ PIERWSZY...**

Już w starożytnej Grecji Hipokrates, a następnie Galen, Rzymianin greckiego pochodzenia, podjęli próbę powiązania biologii naszego ciała ze zmiennymi temperamentnymi. Zdaniem ówczesnych medyków źródło choroby stanowił brak równowagi w proporcjach czterech płynów – soków/humorów (gr. humores) krążących w naszym ciele: krwi (odpowiednik powietrza), flegmy (woda), żółtej żółci (ogień) oraz żółci czarnej (ziemia). Były one wytwarzane odpowiednio w sercu, mózgu, wątrobie i śledzionie. Twórcy koncepcji humoralnej przyjęli, że płyny ustrojowe łączą się ze sobą w określonej proporcji, wytwarzając względnie trwałą mieszaninę, zwaną temperamentem (tab. 1, ryc. 1). W tym czasie popularne były również teorie uwzględniające wpływ na nasz temperament położenia gwiazd w momencie urodzenia, budowy ciała i kształtu czaszki.

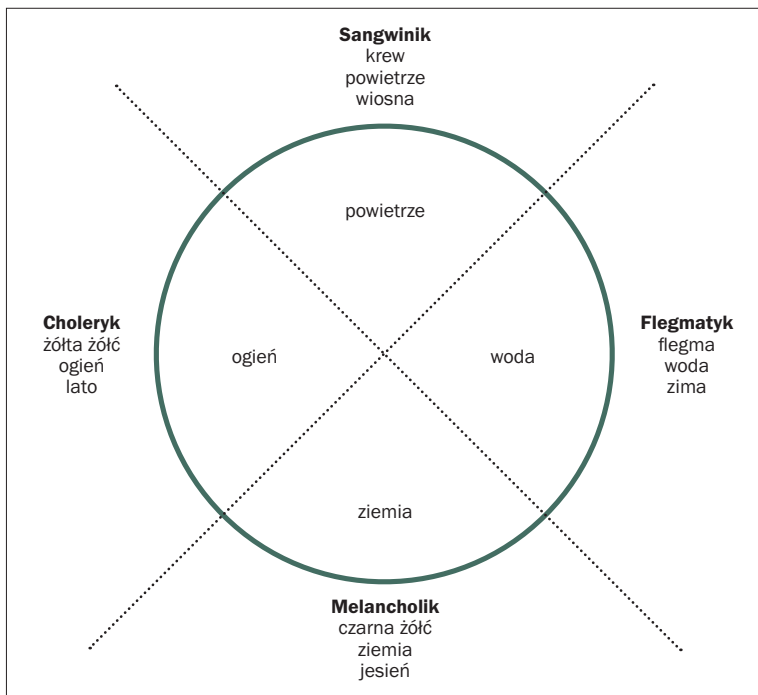
## **A CO NA TO FREUD?**

Nazwisko Zygmunta Freuda (ryc. 2), autora koncepcji psychoanalizy, zna większość z nas. Stworzona przez niego teoria kładzie nacisk na poszukiwanie genety zaburzeń osobowościowych w okresie dzieciństwa oraz w mogących wówczas wystąpić deficytach czy konfliktach emocjonalnych pomiędzy trzema strukturami osobowości: id, ego i superego (ryc. 3).

Tabela 1. Typy temperamentu według Hipokratesa i Galena

<p><b>SANGWINIK</b> (łac. sanguis – krew)</p>	<p>To osoba szczerą, otwartą na innych ludzi i nowe doświadczenia, ciekawą świata, elastyczną w sposobie myślenia, która umiejętnie dostosowuje się do szybko zmieniających się warunków. Sangwinik jest skłonny do podejmowania nowych wyzwań, czemu może towarzyszyć brak konsekwencji i tendencja do szybkiego zniechęcania się podjętym działaniem. Jest optymistycznie nastawiony do przyszłości. Lubi siebie i ludzi. To człowiek emocjonalny i wylewny, entuzjastyczny i ekspresywny, wesoły i spontaniczny. Lubi zmienność oraz spontaniczność. Jest kreatywny, barwny, tryska energią i entuzjazmem. Potrzebuje swobody, ruchu i emocji.</p>
<p><b>FLEGMATYK</b> (gr. phlegma – flegma, śluz)</p>	<p>Charakteryzuje go spokój, opanowanie, wytrwałość, niechęć do zmian czy nieprzemyślanych przedsięwzięć. Życzliwy, uprzejmy, cierpliwy i zrównoważony. Flegmatyk konsekwentnie dąży do celu, chociaż działa w swoim raczej wolnym tempie. Jest dość skryty i nie uzewnętrznia swoich uczuć. To introwertyk, zdystansowany do innych.</p>
<p><b>CHOLERYK</b> (gr. cholos – żółć)</p>	<p>Jest energiczny, aktywny, urodzony przywódca. Potrafi jednak być gwałtowny i apodyktyczny. Dąży do podporządkowania sobie innych i podejmowania decyzji za nich. Jest również odważny i praktyczny, niezależny i samowystarczalny. Można zaobserwować u niego wybuchowość w sferze emocji. Nie potrafi zapanować nad swoimi emocjami (zwłaszcza gniewem) i pokierować nimi. Ma trudność w przyznawaniu się do popełnionych błędów.</p>
<p><b>MELANCHOLIK</b> (gr. melanos – czarna i cholos – żółć)</p>	<p>Melancholik łatwo poddaje się smutkowi. Jest wyczulony na doznania estetyczne, ale też sumienny i zdeterminowany. Z trudnością podejmuje decyzje, nie lubi zmian, ryzyka i wyzwań. Jest perfekcyjny w działaniu. Cechuje go bogata uczuciowość, skłonność do głębokiego analizowania siebie i innych. Zazwyczaj jest stały w uczuciach, ale również niepewny siebie, co sprawia, że nie ufa innym i jest wobec nich podejrzliwy.</p>

Rycina 1. Teoria typów temperamentu autorstwa Hipokratesa i Galena

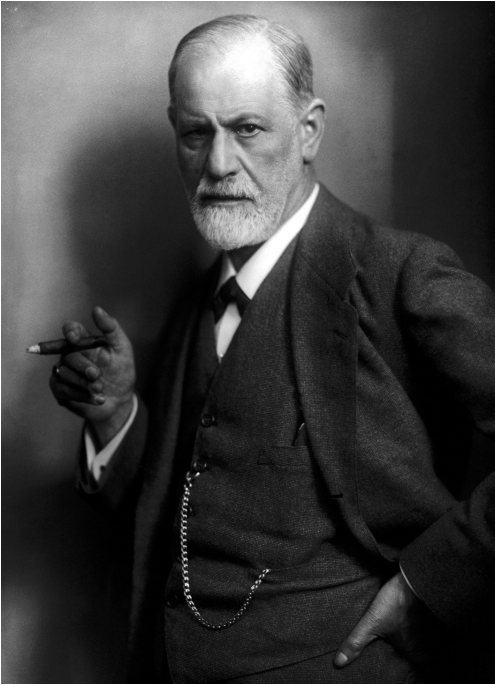


W zdrowej osobowości dominuje ego, w zaburzonej – id lub superego.

Nieustające konflikty, będące źródłem neurotycznych lęków, toczą się nie tylko pomiędzy wymienionymi strukturami osobowości, ale również pomiędzy dwoma biologicznymi popędami kierującymi zachowaniem człowieka: Erosem i Tanatosem. Ich podstawowym celem jest dążenie do przyjemności i unikanie szeroko rozumianego dyskomfortu.

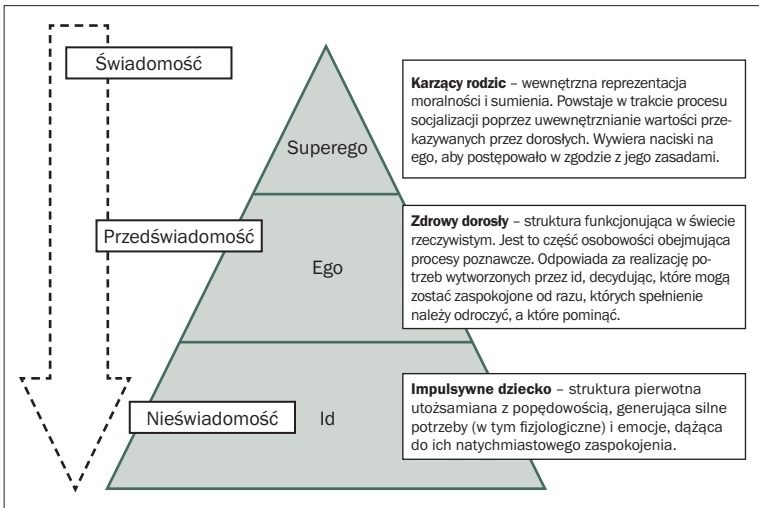
Eros to popęd seksualny, popęd życia i rozwoju. Charakteryzuje się głęboką chęcią do życia, pozytywną motywacją, optymistycznym spojrzeniem na otaczającą rzeczywistość; pragnieniem egzystencji i działania. Służy przetrwaniu jednostki i zachowaniu gatunku. Tanatos z kolei to popęd śmierci, destrukcji i zniszczenia.

KONFLIKT	Pomiędzy popędami życia i śmierci Pomiędzy oczekiwaniami id a wymaganiami superego Pomiędzy ego a rzeczywistością	LĘK
----------	---	-----



Rycina 2. Zygmunt Freud

Rycina 3. Struktury osobowości według Zygmunta Freuda



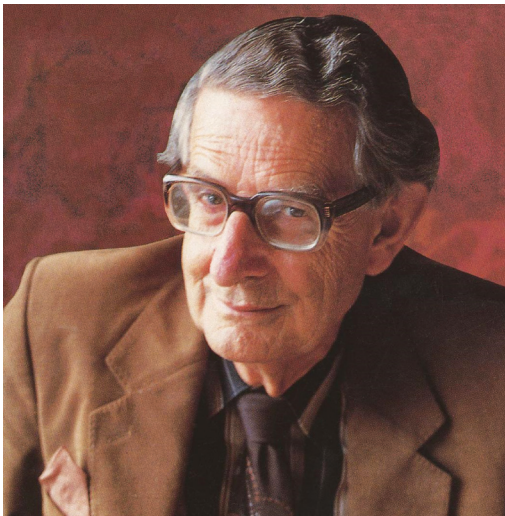
---

Freud wyróżniał trzy poziomy zjawisk psychicznych w zależności od stopnia, w jakim mogą się one znaleźć w polu naszej uwagi, tj. świadomość (odnosząca się do zjawisk, z których zdajemy sobie sprawę w każdym momencie, np. data naszego urodzenia), przedświadomość (odnosząca się do zjawisk, z których możemy zdawać sobie sprawę, jeśli się na nich skoncentrujemy, przywołamy je z naszej pamięci) oraz nieświadomość (odnosząca się do zjawisk, do których w sposób świadomy nie mamy dostępu, które mogą zostać uświadomione w wyjątkowych okolicznościach, takich jak hipnoza czy sen).

Z tradycji psychoanalitycznej możemy wywnioskować, że człowiek jest irracjonalny, sterowany zwierzęcymi instynktami, a kontrolę racjonalną sprawuje otoczenie społeczne poprzez wywoływanie w nas poczucia winy, wstydu i lęku.

### **OSOBOWOŚĆ JAKO ZBIÓR CECH (CZYNNIKÓW)**

Według badań związanych z analizą cech autorstwa Hansa Eysencka (ryc. 4) stałymi, charakterystycznymi dla każdego z nas wymiarami osobowości są ekstrawersja–introwersja, neurotyczność oraz psychotyczność (rozumiana jako nasilenie cech psychopatycznych). Zdaniem Eysencka każdy z nas może odnaleźć cechy swojej osobowości w tych trzech wymiarach. Do opisanej słynnej trójki Paul T. Costa i Robert McCrae dołączyli dwa kolejne wymiary: otwartość na doświadczenie oraz sumienność – model 5-czynnikowy, tzw. wielka piątka (Big Five).



Rycina 4. Hans Eysenck

Według wspomnianych autorów wymiary osobowości mają charakter uniwersalny (są takie same u każdego z nas), a podstawą ich działania są czynniki biologiczne (autonomiczny układ nerwowy, kora mózgowa oraz geny).

Pojęcie „wymiaru osobowości” oznacza, że norma i patologia to kontinuum. Pomiędzy tymi dwoma stanami istnieją różnice ilościowe, a nie jakościowe. Osoba zdrowa od zaburzonej różni się nie liczbą wymiarów osobowości (każdy z nas ma trzy wymiary osobowości), a jedynie natężeniem poszczególnych cech osobowości na każdym z wymiarów (tab. 2).

Cecha osobowości to trwały wzorec zachowania przejawiany niezależnie od chwili i w wielu różnych sytuacjach.

Tabela 2. Wymiary osobowości w teorii 3- i 5-czynnikowej

### Ekstrawersja

Ekstrawersja	Introwersja
Osoby ekstrawertyczne są przyjacielskie i serdeczne, towarzyskie i rozmowne, skłonne do zabawy oraz poszukiwania stymulacji. Wykazują tendencję do dominowania w kontaktach społecznych, są życiowo aktywne i pełne wigoru, wykazują optymizm życiowy i pogodny nastrój	Osoby introwertywne wykazują rezerwę w kontaktach społecznych, brak optymizmu oraz preferencje do przebywania w samotności i nieśmiałość

### Neurotyczność

Neurotyczność	Zrównoważenie emocjonalne
Osoby o dużym nasileniu tej cechy są podatne na irracjonalne pomysły, mniej zdolne do kontrolowania swoich popędów oraz zmagania się ze stresem. Reagują silnie lękiem, napięciem, wykazują tendencję do zamartwiania się, często doświadczają stanów wrogości i gniewu, łatwo zniechęcają się i załamują w trudnych sytuacjach i wykazują niskie poczucie wartości, wstydlivość i poczucie zmieszania w obecności innych	Osoby stabilne emocjonalnie są spokojne, zrelaksowane i zdolne do zmagania się ze stresem bez doświadczania obaw, napięć i rozdrażnienia

### Ugodowość\*

Wysoki poziom ugodowości	Niski poziom ugodowości
Osoby o dużej ugodowości są sympatyczne w stosunku do innych i skłonne do udzielania pomocy oraz sądzą, że inni ludzie mają identyczne postawy jak one. Są to osoby prostolinijne, szczerze, altruistyczne, potulne i łagodne oraz skromne i uczuciowe w stosunku do innych ludzi	Osoby mało ugodowe są egocentryczne, sceptyczne w opiniach o intencjach innych ludzi oraz przejawiają raczej nastawienie rywalizacyjne niż kooperatywne, są agresywne i oschłe w kontaktach z innymi ludźmi

\* W teorii 3-czynnikowej wymiar ten nosi nazwę psychotoczności

### Otwartość na doświadczenie

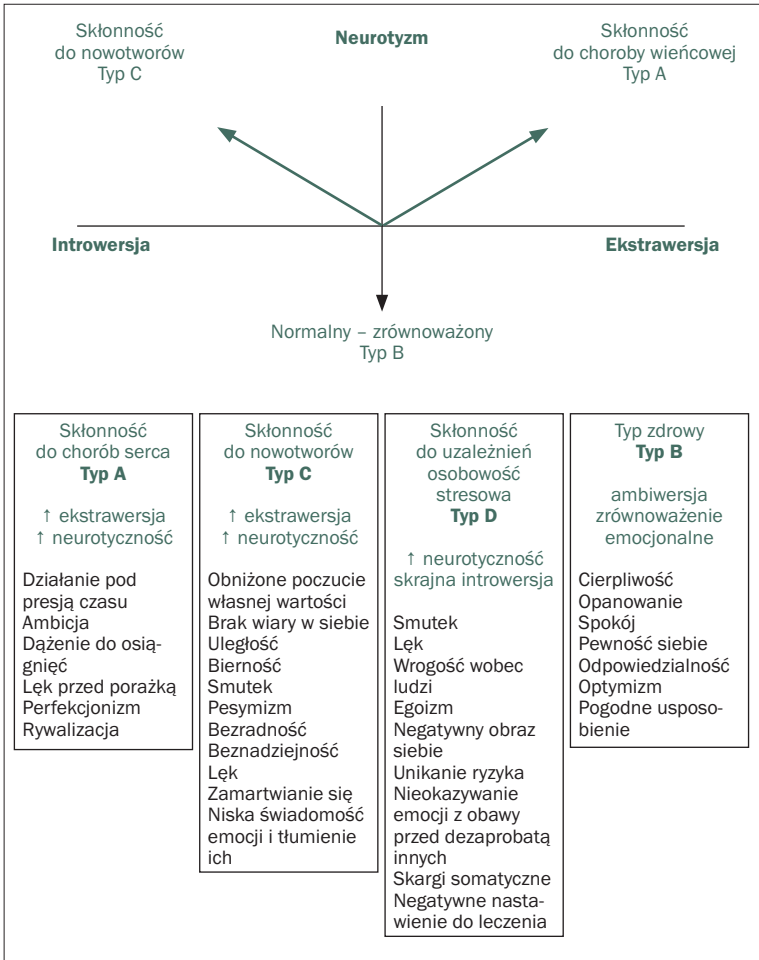
Duża otwartość na doświadczenie	Mała otwartość na doświadczenie
Osoby o dużej otwartości na doświadczenie są ciekawe zjawisk świata zewnętrznego i wewnętrznego, są kreatywne, mają żywą i twórczą wyobraźnię oraz wykazują intelektualną ciekawość i zainteresowanie sztuką, jak również dużą wrażliwość estetyczną. Jednocześnie są niekonwencjonalne, skłonne do kwestionowania autorytetów, niezależne w sądach i nastawione na odkrywanie nowych politycznych, społecznych i estetycznych idei	Osoby o niskiej otwartości na doświadczenie są konwencjonalne w zachowaniu i konserwatywne w poglądach. Cenią sobie tradycyjne wartości, mają pragmatyczne zainteresowania i preferują uznane społecznie sposoby działania

### Sumiennność

Wysoka sumiennność	Niska sumiennność
Osoby o dużej sumienności wykazują silną wolę. Są zmotywowane do działania oraz wytrwałe w osiągnięciu swoich celów. Zazwyczaj są też skrupulatne, obowiązkowe i punktualne, rzetelne w pracy, mają duże osiągnięcia osobiste i zawodowe. Duże nasilenie tej cechy wiąże się także z pracowitością, skłonnością do utrzymywania porządku i perfekcjonizmu	Osoby o małej sumienności wykazują raczej małą skrupulatność w wypełnianiu obowiązków i małą motywację do osiągnięć społecznych, hedonistyczne nastawienie do życia, brak jasno sprecyzowanych celów życiowych i rozleniwienie oraz impulsywność przy podejmowaniu decyzji i spontaniczność w działaniu



Rycina 5. Czynniki osobowości w teorii 3-czynnikowej a skłonność do chorób somatycznych

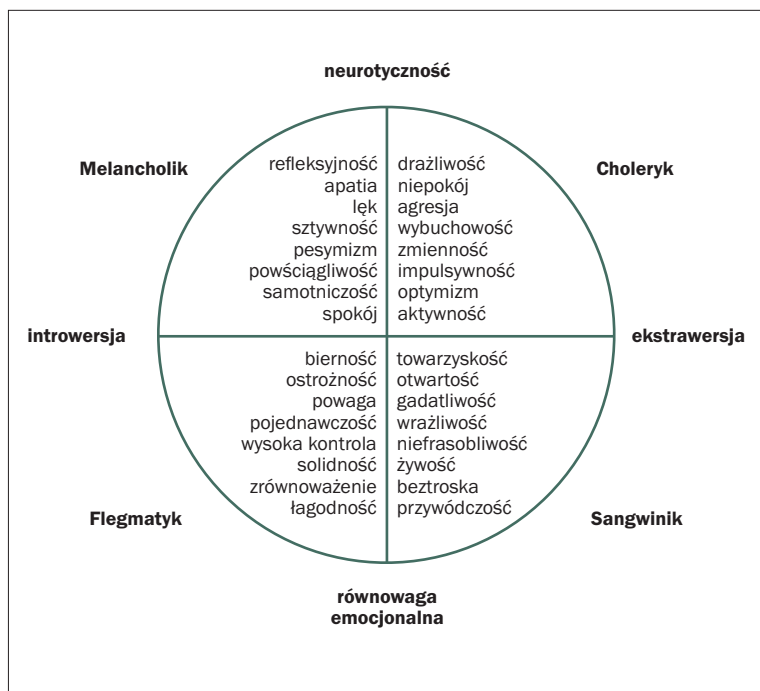


Wspólnym elementem teorii osobowości traktujących ją jako zestaw cech jest założenie, że w im większym stopniu ludzie charakteryzują się daną cechą, tym większe jest prawdopodobieństwo, że przejawiać będą zachowanie, do którego cecha ta predysponuje.

Większość cech osobowości pozostaje niezmienna w toku rozwoju. Nasilenie cech behawioralnych jest stałe, m.in. temperament czy szybkość reakcji. Mogą się one przekładać na przykład na uzdolnienia spor-

towe. Oznacza to, że przez przodków dane są cechy wyjściowe i stałe, a to, czy będą wzmacniane i rozwijane, zależy od czynników środowiskowych, m.in. sposobu wychowania, radzenia sobie ze stresem, możliwości finansowych, potrzeby akceptacji oraz sukcesu i wielu innych. One będą decydować, czy otrzymane cechy rozwiną się czy stłumią. Tłumaczy to, dlaczego niektórym o wiele trudniej osiągnąć to, co innym przychodzi bez trudu. Błędne jednak jest rozumienie, że geny mają wpływ na wszystkie cechy. Ich znaczenie bywa decydujące w kontekście występowania cechy behawioralnej, natomiast ich treść to już zasługa środowiska, w jakim jednostka się wychowuje. To znaczy, że dziedziczymy pewną predyspozycję w funkcjonowaniu psychicznym, umysłowym, np. zdolności językowe, ale nie determinuje to, czy dana osoba będzie aktorem, lingwistą czy publicystą. To już indywidualny wybór związany z kształtującymi się w toku życia potrzebami bądź przeciwnie – obawami i lękami.

Rycina 6. Teoria trójczynnikowa Hansa Eysencka a teoria Hipokratesa-Galena



## **(NIE)ADAPTACYJNE SCHEMATY JAKO KOMPONENTY NASZEJ OSOBOWOŚCI**

Teoria wczesnych nieadaptacyjnych schematów sformułowana została przez Jeffrey'a E. Younga. Przypomina ona teorię Zygmunta Freuda, bowiem zgodnie z jej założeniami doświadczenia, które wynosimy z najwcześniejszych etapów rozwojowych, kształtują względnie trwałe wzorce funkcjonowania i przekonań na temat samego siebie oraz otaczającego nas świata. Wzorce te, noszące nazwę schematów, są składowymi naszej osobowości, a pierwotnym ich źródłem jest pięć emocjonalnych potrzeb:

- bezpiecznego przywiązania do innych
- autonomii, kompetencji w działaniu i poczucia tożsamości
- wolności wyrażania naszych potrzeb i emocji
- spontaniczności i zabawy oraz
- granic i samokontroli.

Kiedy wymienione potrzeby nie zostają zaspokojone, pojawiają się trudne dla dziecka emocje, takie jak lęk, złość, wstyd czy poczucie winy.

Young definiuje schemat jako ogólny wzorzec funkcjonowania składający się z emocji, wspomnień i przekonań dotyczących relacji z innymi ludźmi, ukształtowany w dzieciństwie i umacniany na kolejnych etapach rozwoju.

Według niego schematy mają często postać niewerbalną oraz silnie zautomatyzowaną. Przetwarzane są przez ciało migdałowate w sposób szybki, ale często nieadekwatny do rzeczywistości – ta struktura mózgu reaguje na bodźce nawet nieznacznie kojarzące się z traumą, powodując reakcję lękową.

Schematy są nieodzownym elementem struktury psychicznej każdego z nas. Mają charakter bezwarunkowych przekonań, niekwestionowanych przez daną osobę. Od ich siły, umocnienia i częstości aktywowania zależy wpływ, jaki wywierają na nasze codzienne funkcjonowanie. Ich obecność sama w sobie nie świadczy jednak o zaburzeniu. Żeby zaburzenia ujawniły się w dorosłym życiu, konieczna jest obecność dodatkowych czynników osłabiających zdolność radzenia sobie. W obliczu pojawiających się wyzwań mogą zostać aktywowane różne rodzaje schematów, pozwalających na poradzenie sobie z trudną sytuacją i emocjami, które są jej konsekwencją.

Wyjaśnieniu pojęcia zaburzeń osobowości poświęcono trzeci rozdział książki. Poniżej przedstawiamy powiązania poszczególnych zaburzeń osobowości ze schematami Jeffrey'a Younga (tab. 3-4).

Tabela 3. Podstawowe potrzeby oraz schematy według teorii nieadaptacyjnych schematów Jeffreya Younga

<b>Niezaspokojone potrzeby</b>	Bezpiecznej więzi Akceptacji Ochrony	Autonomii Kompetencji Tożsamości	Realistycznych ograniczeń Samokontroli	Ekspresji potrzeb i emocji	Spontaniczności i zabawy
<b>Możliwe trudności</b>	<b>Odrzucenie i odłączenie</b>  Typowa rodzina jest odcięta od uczuć, zimna, odrzucająca, wybuchowa i nieprzewidywalna	<b>Niewystarczająca autonomia i osiągnięcia</b>  Typowa rodzina osłabia pewność siebie dziecka i nie wzmacnia jego sukcesów	<b>Oslabione granice</b>  W typowej rodzinie brakuje zasad, ograniczeń. Nadmierne wzmacnia się przekonanie o wyjątkowości i wartości dziecka, zamiast zastosować dyscyplinę, konfrontację, ustanowić granice i uczyć określania i realizowania długoterminowych celów. Czasem nie oczekuje się od dziecka, aby znosiło normalny poziom frustracji lub dyskomfortu, ani nie zapewnia się mu odpowiedniego nadzoru i ukierunkowania	<b>Nakierowanie na innych</b>  Typowa rodzina pochodzenia posługuje się głównie warunkową akceptacją: dziecko musi stłumić ważne aspekty siebie, aby zdobyć miłość, uwagę lub uznanie. W wielu z tych rodzin emocjonalne potrzeby i pragnienia dorosłych (np. akceptacji przez otoczenie) są ważniejsze niż unikalne potrzeby i dążenia dzieci	<b>Nadmierna czujność i zahamowanie</b>  Typowa rodzina pochodzenia jest ponura, wymagająca, czasami karząca; dążenie do sukcesu, poczucie obowiązku, perfekcjonizm, przestrzeganie zasad, ukrywanie emocji i unikanie błędów stawiane jest w niej ponad doznawanie przyjemności, odprężenia i radości
<b>Wykształcone schematy</b>	Deprywacja emocjonalna Opuszczenie / Niestabilność więzi Nieufność/skrzydlenie Izolacja społeczna Wadliwość/wstyd	Wadliwość Zależność/nieudolność Poczucie zagrożenia Uwikłanie emocjonalne/brak poczucia własnej odrębności	Uprzywilejowanie/poczucie wyższości Niedostateczna samokontrola	Podporządkowanie Samoposwienienie Poszukiwanie aprobaty i uznania	Zahamowanie emocjonalne Bezwzględne standardy/nadmierny krytycyzm Pesymizm Sklonność do karania