

Személyiséglélektan

BPST 102, **Pszichológia II. (D félév)**

előadó: Martos Tamás, martos.tamas@btk.ppke.hu

1. Személyiségpszichológia: a terület feltérképezése; történeti áttekintés; a személyiség meghatározása; alapvető kérdések és nézőpontok; kutatási módszerek.

Tudománytörténeti gyökerek:

Pszichológia mint „természettudomány”

Orvostudomány, pszichopatológia (pl. Freud)

A személyiség definíciója - 4 fontos elem:

- individualitásunk leírása: EGYÉNI KÜLÖNBSÉGEK
- struktúra, szerveződés a viselkedés hátterében: MENTÁLIS RENDSZER
- FEJLŐDÉS során alakul ki
- viszonylagos IDŐI STABILITÁSSAL jellemezhető

Milyen előfeltevésekkel vághatunk neki a személyiség megismerésének?

9 alternatív feltevés-pár (részben összefüggnek):

Szabadság	vs.	Meghatározottság
Racionalitás	vs.	Irracionalitás
Egészleges nézőpont	vs.	Elemi működések
Konstitucionális tényezők (pl. öröklés) hangsúlya	vs.	Környezeti tényezők hangsúlya
Változtathatóság	vs.	Változtathatatlanság
Szubjektivitás (élmény) hangsúlya	vs.	Objektivitás (viselkedés) hangsúlya
Proaktivitás (önindította akciók)	vs.	Reaktivitás (válasz a környezeti ingerekre)
Homeosztázis (egyensúlyi állapot fenntartása)	vs.	Heterosztázis (növekedés)
Megismerhetőség (teljes)	vs.	Megismerhetetlenség (relatív)

Egy-egy személyiség-felfogásra nagy mértékben jellemző, hogy a 9 feltevés-páron belül melyik lehetőséget hangsúlyozzák (inkább).

Személyiség megismerése:

esettanulmány / klinikai interjú

kísérlet

kérdőívezés

Irodalom:

Carver - Scheier: Személyiségpszichológia (a továbbiakban C-S) 23-25, 30-32, 37-50

2. Biológiai nézőpont: az evolúciós pszichológiai paradigma; agy és viselkedés, biokémiai elméletek, a temperamentum kutatása;

Biológiai lények (is) vagyunk - hogyan függ ez össze a személyiségünkkel?

Biológiai lények (is) vagyunk - hogyan függ ez össze a személyiségünkkel?

1. Temperamentum(ok): olyan személyiségjellemzők, melyek
kora gyermekkorban megnyilvánulnak
felnőtt fejlődésben is kimutathatók

öröklöttek (hogyan lehet ezt kimutatni?)

pl.: „könnyű” és „nehéz” csecsemők vagy: szociabilitás, emocionalitás, aktivitás

2. Öröklődés kutatása: ikerkutatás módszere (egypetűjű és kétpetűjű ikrek, örökbefogadás)

3. Az evolúciós paradigma: mi a biológiai változatosság „értelme”?

mutációk → az erre ható szelekció → adaptív tulajdonságok elterjedése

„evolúciós sikertörténetek vagyunk” : őseink sikerrel oldottak meg számos fontos alkalmazkodási feladatot, és ezt a képességüket génjeik által ránk hagyományozták

evolúciós pszichológia: adaptív mentális mechanizmusok feltételezése

egy példa: az altruista viselkedés

rokonszelekció

kölcsönös segítségnyújtás (reciprok altruizmus)

egy másik példa: a féltékenységek

Irodalom:

C-S 138-142, 148-154,

3. Diszpozicionális nézőpont: típusok és vonások, Eysenck három faktoros személyiségmodellje, és a „Nagy Ötök”; a személyiség állandóságának paradoxona; a szükségletek, mint diszpozíciók.

1. Történeti előzmények:

Hippokratesz felosztása testnedvek szerint:

kolerikus, szangvinikus, melankolikus, flegmatikus TÍPUS

2. VONÁSOK: nem „minden-vagy-semmi” alapon szerveződnek (mint a TÍPUSOK), hanem FOLYTONOS változók

3. Vonások és agyműködés: Eysenck elmélete - 3 fő vonás, ezek mögött AGYI rendszerek egyéni különbségei

Extraverzió - Introverzió (az optimális agykérgi ingerlési szintet biztosító rendszer egyéni különbségei)

Érzelmi stabilitás - Érzelmi labilitás (a „zsigeri” idegrendszer ingerelhetőségének különbségei)

(+1: Pszichoticizmus, de ezzel nem foglalkozunk most)

4. Vonások és a hétköznapi személyészlelés: a lexikális megközelítés

a nyelv leíró rendszerének vizsgálata: melyek a mindennapi személyészlelésben lényeges vonások? módszer: faktoranalízis

a „Nagy Ötök”:

Extraverzió - Emocionalitás - Lelkiismeretesség - Barátságosság -

Nyitottság/Kultúra/Intellektus (ebben értenek egyet a legkevésbé)

5. Vonások állandósága - illúzió vagy valóság?

vonások és a konkrét viselkedés között kicsi az összefüggés

megoldás: a személyiség és a környezet kölcsönhatása - bizonyos helyzetek kedveznek a megfelelő vonások kifejeződésének, mások nem

Irodalom:

C-S 163-169, 72-75, 81-85, 86-94

4. A pszichoanalitikus nézőpont: Freud, Jung, Adler elméleteinek alapvető fogalmai, a személyiség fejlődéséről vallott nézeteik. A neoanalitikus megközelítés: self-pszichológia, az autonóm ego koncepciója.

1. pszicho-analízis = lélek-elemezés:
 terápiás indíttatás, Freud, Bécs a 19. század végén

2. a lélek modelljei:
 topografikus modell: tudatos, tudatelőttés, tudattalan
 strukturális modell: id (ösztönén), ego (én), szuperego (felettes én)

	ID/Ösztönén	EGO/Én	SUPEREGO/Felettes én
eredete	velünk született	ID-ből jön létre, annak szolgálatára - a valósággal való megküzdéshez - alkalmazkodáshoz	legkésőbb alakul ki – a szülők és a társadalom hatására moralitás helye két része: lelkiismeret + éniideál
tartalma	tudattalan	mindhárom tartomány (főleg tudatos és tudatelőttés)	mindhárom tartomány
működési elve	örömelv \leftrightarrow	realitás elv	„ez sem realiztikus”
	elsődleges folyamat feszültségcsökkentő mentális képzet, nem veszi észre, hogy nem valós	másodlagos folyamat egyeztetés a valósággal	

az ÉN egyensúlyoz: Valóság \leftrightarrow **ego** \leftrightarrow Szuperego
 \Downarrow
 ID

3. Motiváció: energetikai modell
 a hajtóerők két osztálya: életösztön (libido) és halálösztön
 a feszültség felszabadul: a katarzisz
 (kérdés: létezik-e az agresszív hajtóerők katarzisa?)

4. Szorongás és elhárító mechanizmusok
 elfojtás, tagadás, kivetítés (projekció), racionalizáció, reakcióképzés, szublimáció

5. álom: a „királyi út” a tudattalanhoz

6. Neoanalitikus elméletek: a hangsúly az idről az ego-ra kerül: Szelf-pszichológia

JUNG analitikus pszichológiája:
 kollektív tudattalan, archetípusok, SELBST

Adler: hatalomra törekvés és a kisebbségi érzés

Irodalom:
 C-S 201-210, 224-230, 81-85, 86-94

5. Pszichoszociális nézőpont: tárgyakapcsolatok és kötődés; az erikson-i fejlődésmodell.

Tárgyakapcsolati elmélet: A személyiség belső folyamatai helyett a hangsúly a személyiség-környezet (gyermek-anya) **kapcsolatra** kerül.

Erikson pszichoszociális elmélete: a személyiségfejlődésbe a tágabb környezet (család, kultúra) hatásait is bele kell számítani

Alapgondolatai a személyiség fejlődéséről:

- az egész életen át tart (nem csak a gyerekkor lényeges, ld. pl. Freud)
- a fejlődés szakaszos: kríziseken keresztül halad előre
- a krízisek sorrendje és száma meghatározott (vagyis 8)
- az egyes fejlődési krízisek mindenkire érvényesek, a fejlődés szükségszerű velejárói
- megfelelő megoldásuk alapozza meg a köv. szakasz egészséges fejlődését

SZAKASZ	KRÍZIS	ÉLETFELADAT	ELEMI „MUNKAMÓDOK”	ÉNMINŐSÉG, ERÉNY
Csecsemőkor	Bizalom vs. bizalmatlanság	Egy másik személyhez való kötődés, kapcsolódás képessége	kapni, adni	bizalom
Kisgyermekkor	Autonómia vs. szégyen/kétségbeesés	Önálló, szabad cselekvés képessége	megtartani, elengedni	akarat
Óvodáskor	Kezdeményezés vs. bűntudat	A tárgyi és szociális világ meghódítása: céltudatos cselekvés, szándék	létrehozni=utánajárni, valamivé válni = játszani	szándék
Iskoláskor	Teljesítmény vs. kisebbségi érzés	Önálló teljesítményre való képesség és együttműködés másokkal	megalkotni és együtt létrehozni dolgokat	kompetencia
Serdülőkor	Identitás vs. szerepkonfúzió	Identitás, a saját személyiség kidolgozása	lenni valakinek, megosztani a létezését valakivel	hűség
Fiatalfelnőttkor	Intimitás vs. izoláció	Függetlenség és elköteleződés: saját élet megteremtése és stabil párkapcsolat	elveszteni és megtalálni magunkat másokban	szerepet
Felnőttkor	Generativitás vs. stagnálás	Értékek létrehozása és átadása	alkotni, gondoskodni	gondoskodás
Időskor	Énintegritás vs. kétségbeesés	Értelmes, jelentésteli élet élése	lenni a létezés és teremtve levés által; szembesülni a halállal	bölcsesség

A serdülőkori identitáskrízis a fejlődés egyik kulcs-eseménye: korábbi szakaszok összegzése, a felnőttkori szakaszok elővételezése.

Identitáskrízis négy lehetséges kimenete:

	krízis VOLT	krízis NEM VOLT
elköteleződés LÉTREJÖTT	identitás elérése	korai zárás
.....NEM JÖTT LÉTRE	moratórium	identitásdiffúzió

Irodalom:
C-S 288-300.

6. Fenomenológiai nézőpont: humanisztikus pszichológia, Maslow és Rogers; egzisztenciális megközelítés

Középpontban: a *teljes személy*, ahogyan a világot *szubjektíven megtapasztalja*

Rogers:

önaktualizáció (önmegvalósítás) - a szervezet törekvése arra, hogy önmagát *fenntartsa*, és pillanatról pillanatra *növekedjen* (fiziológiai és személyes szinten is)
organizmusos értékelő folyamatok: a szervezet folyamatosan értékeli, hogy a folyamatok a megvalósulás irányába történnek-e
pozitív értékelés szükséglete: feltétel nélküli vagy feltételes elfogadás (értékfeltétel)
eredményeként kialakul az énkép: aktuális és ideális - távolságuk a személy érettségének jele
védekezés a tapasztalatokkal szemben: torzítások és a tudatosulás megakadályozása

→ szorongás

az önmegvalósítás szubjektív élménye a kongruencia (összerendezettség)

→ a teljességgel működő személy, jellemzői:

a saját tapasztalatokra való nyitottság,

a teljes helyzetre való reagálás

NEM állapot, vagy személyiségjellemző, hanem folyamat

a személyközpontú terápia megközelítés: nem analizálni (=szétszedni) kell a szenvedő embert, hanem az összerendeződését, a természetes növekedését támogatni

→ a segítő személy jellemzői: empátia, kongruencia, elfogadás

ez MINDEN segítő kapcsolatban érvényes, nem csak a pszichoterápiában!

Maslow

a szükségleti hierarchia

önmegvalósítás (pontosabban: ön-aktualizáció)	növekedési (létezési) motívumok (B mint „being”, létezés)
megismerés	
elfogadás, megbecsülés, poz. értékelés	
szeretet	hiánymotívumok (D, mint deficiency)
biztonság	
fiziológiai	

a hierarchia alsóbb fokain lévő szükségletek tartós kielégülése szükséges ahhoz, hogy a felsőbb szinten lévőkkel foglalkozzunk (állítja Maslow)

a csúcselmény: az önaktualizáció szubjektív élménye, teljes (nem részleges) észlelés, befogadás, elfogadás

Irodalom:

C-S 288-300.

7. Tanuláselméleti nézőpont: a klasszikus és operáns kondicionálás és a személyiség.
Szociális tanuláselmélet: modellkövetés, kontroll és én-hatékonyság.

Klasszikus tanuláselmélet:

a **viselkedés** (!) különbségei a környezeti feltételek különbözőségéből vezethetők le
a környezeti jutalmak illetve büntetések alakítják ki tanulási folyamatok során
a személy „fekete doboz”, nem szükséges belső folyamatokat keresnünk (vagy ha igen, akkor azok egyszerűek, pl. elemi szükségletek)

Szociális tanuláselmélet:

A viselkedést létrehozó három összetevő: környezet - személy - viselkedés (kölsönös és körkörös megerősítési és gátlási kapcsolatok) - Bandura modellje

A megerősítési és tanulási folyamatok kiterjesztései:

A szociális megerősítés (pl. mosoly, dicséret)

Önmegerősítés

Behelyettesítő megerősítés (empátia)

Szabálytanulás: folyamatosan feltételezésekkel élünk azzal kapcsolatban, hogy mindaz, ami történik velünk, milyen „szabályokat” követ - a megerősítések rendszerének „megfejtésével” nem viselkedést, hanem szabályt sajátítunk el

Következményekre vonatkozó elvárások:

Kontrollhely-elvárások: generalizált (általánosított) elvárás arról, hogy a saját viselkedés (belső kontrollosság) vagy külső ágensek (külső kontrollosság) befolyásolják inkább azt ami történik

Optimizmus (vs. pesszimizmus): generalizált (általánosított) elvárás a jövőbeni események pozitív (vs. negatív) voltáról

Hatékonysági elvárások: generalizált vagy specifikus elvárások a siker esélyéről

összegezve:

	BELSŐ KONTROLL	KÜLSŐ KONTROLL
OPTIMIZMUS	<i>ÉN-HATÉKONYSÁG</i> (képes vagyok pozitív irányba befolyásolni az eseményeket)	„várok a sült galambra” „majd csak lesz valahogy”
PESSZIMIZMUS	„én vagyok az oka mindennek”	<i>TANULT TEHETETLENSÉG</i> (= reménytelenség + passzivitás: nem tudom megakadályozni, hogy baj érjen, így nem is teszek semmit)

Eltávolodás a megerősítés elvétől: a megfigyeléses tanulás
az agresszív viselkedés tanulása
a nemi szerepek elsajátítása

Irodalom:
C-S 342-359.

8. Kognitív nézőpont: információfeldolgozás és önszabályozás a személyiség működésében; konstrukciók, én-sémák, célok.

Kelly: a személyes konstrukciók elmélete

a személyiség úgy működik, mint egy naív tudós: hipotéziseket alkotunk arról, hogy hogyan is történnek (majd) a dolgok
ezek a hipotézisek a személyes konstrukciók
különösen személyközi viszonylatban

Kognitív megközelítés

- középpontban az információfeldolgozás:
 - a mentális működés = a környezetől származó információ feldolgozása és leképezése (reprezentációja), illetve az ezekkel a reprezentációkkal végzett belső munka
 - a viselkedés nem magyarázható meg egyedül a környezet jellemzőiből (ld. korábban pl. kontrollhely-elvárások)
 - reprezentációk:
 - belső képek
 - forгатókönyvek
 - elvárások, hiedelmek
 - attitűdök
- SÉMÁK: események bizonyos osztályainak általánosított reprezentációi

Hogyan lesz ebből kognitív személyiség-elmélet:

- a személyek ÉN-sémákkal rendelkeznek - az önmagukról való tudásuk is sémákban szerveződik
- ezeket nagyjából ugyanúgy szervezik, mint bármilyen más információt
- pl. nem, tulajdonságok, szerepek, viselkedésformák, célok

Az én-sémák tulajdonságai (hasonlóan az egyéb sémákhoz):

- az észlelést befolyásolják (a sémának megfelelő információt könnyebben vesszük fel - pl. negatív én-kép)
- emiatт önfenntartóak (nehéz megváltoztatni ezeket)

Énkép-komplexitás és mentális egészség:

- a gazdagabb, összetettebb énkép erős stressz esetén jobban megvéd a depressziótól, szorongástól

Célok, mint a személyiség és a magatartás szerveződésének elemei:

- célok, mint a viselkedést befolyásoló reprezentációk: visszacsatolás a rendszer számára
- hierarchikus szerveződés: fontos a vertikális és horizontális *koherencia*
- intrinzik (vs. extrinzik) célok: fontos a *kongruencia* az Én lényegi aspektusaival

Irodalom:

C-S 437-448.