

# Személyiség, személyiségelméletek

SE Magatartástudományi Intézet

Dr. Hajnal Ágnes

## A személyiség fogalma

Az egyén jellegzetes gondolkodási, viselkedési mintái, amelyek egyedi stílusát és környezetével való interakcióját meghatározzák.

„Mindennapi” személyiségelméleteink

**Közös cél:** az emberi viselkedés jellegzetességeinek, törvényszerűségeinek leírása és előrejelzése.

**Számos tudomány** érdeklődési területe: biológia, pedagógia, pszichológia, pályaalkalmasság, kriminalitás, orvoslás, pszichiátria stb.

**Idiografikus eljárás:** az emberekkel mint individuumokkal foglalkozik és általánosítható következtetésekre juthat (pl. gyakorló orvos)

**Nomotetikus eljárás:** nagyszámú ember viselkedés-és élményrendszerét vizsgálja, általános törvényszerűségek feltárására törekszik, statisztikus összefüggések megállapítása

## Személyiség és orvosi gyakorlat kapcsolata

### A személyiség szerepe

- egészségkárosító magatartásformákban
- pszichoszomatikus és mentális betegségek kialakulásában  
(pl. A-típusú személyiség: orvos-és joghallgatók követése, kardiovaszkuláris veszélyeztetettség)
- betegséggel való megküzdésben
- tünetészlelésben; nemi különbségek kérdésköre
- orvos-beteg kapcsolatban

Magatartásban a változékonyság ellenére **állandó rész**: bizonyos magatartásformák gyakran, ismétlődően visszatérnek, a személy bizonyos viselkedésmintákhoz intenzíven tartja magát. (pl. szorgalom, pontosság, erőszakosság, szorongásosság stb.) Absztrakció.  
Sokszáz tulajdonság, amely mentén az ember leírható.

## Magatartás kettős determináltsága:

- **szituáció, környezet aktuális hatása és jellemzői**
- **organizmus jellemzői:**
  - aktuális állapota (éhség, fájdalom, betegség stb.)
  - viszonylag stabil, visszatérő reakció módok is jellemezik a személyt =személyiségvonás**

**Néha túlnyomóan a szituáció, máskor túlnyomóan a személyiségvonás határozza meg a cselekvést. (Pl. szorongás, agresszió stb.)**

**Kísérletek**- szituáció állandósága mellett eltérő reakciók

=személyiségbeli eltérések (pl. megoldhatatlan feladat- kísérlet).

**Egyedi és megismételhetetlen.**

„A homlokán feldüldökölt a jegy, hogy milliók közt az egyetlenegy” (Kosztolányi)

Ugyanarra a helyzetre eltérően reagálunk.

**Prizma (Allport):** környezeti hatást megtöri és módosítja a reakciót

**Öröklés-környezet:**

Fizikum, temperamentum, intelligencia a „személyiség nyersanyaga” (Allport)-inkább genetikusan meghatározott. Egypetjű adoptált ikrek.

## **Személyiségelméletek feladata:**

- **Átfogó képet adjon az egészséges fejlődésről, kóros fejlődésről, sajátos vizsgálati módszerek kidolgozása**
- **Kidolgozza a kóros fejlődés korrekciójára a pszichoterápiás elveket, módszereket**

## **Nagy irányzatok:**

**Pszichoanalitikus elmélet (Freud)**

**Viselkedéslélektani irányzat, ill. szociális tanuláselméleti irányzat**

**Kognitív-viselkedéslélektani irányzat**

**Humanisztikus irányzat**

**stb.**

# Pszichoanalitikus megközelítés: Sigmund Freud

(1856-1939)

**Ösztön én (Es, Id)**-Az ember öröklött jellemzőit, elsősorban a veleszületett biológiai szükségleteit tartalmazza, „örömelv” irányítja

**Felettes én (szuperego):** A szülők, társadalom által elsajátított normákat, erkölcsi értékeket, tilalmakat foglalja magában. Szülői tiltások, jutalmazások **interiorizálása**.

Túl erős felettes én: büntudat érzése- ösztönök megtagadása

Túl gyenge felettes én: kritikátlanság, normák hiánya

**Én:** kompromisszum keresése a belső hajtóerők és társadalmi normák, korlátok között.

Egyensúly keresése az Ösztönös Én és Felettes Én között.

Ösztönkésztetés kielégítése társadalmilag elfogadható formákban történjen (Pl. rivalizáció sportban, foglalkozás választása).





## **Energiamegmaradás elve:**

Ember zárt energiarendszer- ha egy tiltott cselekvés elfojtódik, máshol keres levezetést és kielégülést, „álruhában”, tünetekben jelenik meg ismét.

**Pszichés betegségek-** elfojtással védekeznek a személy az elfogadhatatlan ösztönimpulzusok tudatosulása ellen.

**Tudat- tudat előttes- tudattalan** fogalma.

Nyelvbotlás, mindennapi felejtések, törés, álmok stb. – lelki okokból táplálkoznak, nem a véletlen terméke

**Elhárító mechanizmusok-**„Énvédő mechanizmusok”:

Én védekezése a szorongás ellen: veszély, hogy elfogadhatatlanul cselekszik

S. Freud, Anna Freud

## Néhány elhárító mechanizmus:

Elfojtás

Áttolás

Tagadás

Regresszió stb.

# Viselkedéslélektani-szociális tanuláselméleti megközelítés

## Személyiség tanulás útján alakul.

Egyén szociális környezetbe születik (intraut.tanulás is)

## A tanulás fogalma:

Szinte valamennyi változás az emberi viselkedésben, amely környezeti hatásra jön létre (többi ember, gazdasági, történelmi, földrajzi stb. környezet).

Érés fogalma.

## Tanulási formák:

- **Imprinting:** Konrad Lorenz etológus (1903-1989)  
Korai tapasztalatok bevésődése



– **Klasszikus pavlovi kondicionálás**

**Szorongás kondicionálása (Watson, 1916)**

**Szerepe a kóros viselkedés kialakulásában, pl. poszttraumás stresszbetegség.**

**Tengerimalacoknál antigénekkal vagy hisztaminnal asztmarohamok kiváltása. Akusztikus ingerekkel társítva a rohamokat 5 alkalom után pusztán hangingerre is kiváltódott a roham (Petzold, Reindell 1977).**

**Rózsa képével kiváltott asztmás roham embernél.**

***Érzelmek és testi folyamatok kondicionálódhatnak!***

**- Operáns kondicionálás:**

Jutalom-büntetés útján egy reakció megjelenési valószínűség nő vagy csökken

Skinner 1974 (patkány)



Elsődleges megerősítők (vitális szükségletek)

Másodlagos megerősítők (szociálisan tanult)

Szerepe a kóros viselkedés kialakulásában, pl. konfliktusmegoldás, alkohol

**- Utánzás (megfigyeléses tanulás), modellkövetés**

Szerepe a kóros viselkedés kialakulásában

## A kóros viselkedés magyarázata

**Kóros viselkedés = hibás tanulás**

**Nem tudattalan motivációk miatt szorong a beteg (Freud), hanem az életpasztaok kezelésének nem megfelelő módját tanulta meg.**

## Kognitív viselkedéslélektani felfogás

- Ugyanarra a helyzetre máshogyan reagálunk, máshogyan emlékezünk- helyzet nem ad elégséges magyarázatot viselkedésünkre, érzelmeinkre.
- Nem a helyzet önmagában váltja ki a viselkedést, hanem ahogyan a személy **önmaga számára értékeli.**

**Ezért ugyanaz a helyzet eltérő reakciókat vált ki a korábbi tapasztalatok alapján.**

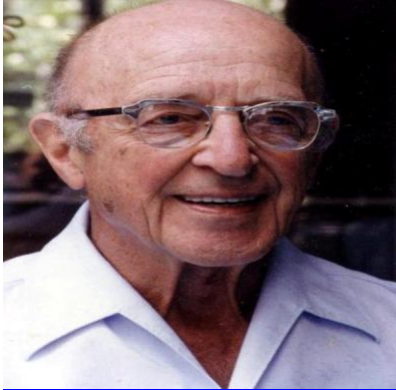
### **Kognitív minősítés, értékelés szerepe:**

PI. Mischel kísérlete; tünet értékelése-amit a beteg hisz; placebo-effektus; mindennapi helyzetek, „eleve más van a fejünkben”

- Van egy korábbi tapasztalatokból, élményhátteréből származó gondolkodási keret, és az új helyzetet, új információt ennek megfelelően, de egymástól eltérően értékelik és dolgozzák fel az egyének.
- Ismétlődő tapasztalat során kialakuló **kognitív sémák**, mentális reprezentációk- „**kognitív térkép**”:

- új információ kódolását meghatározzák,
- szerepük az érzelmi minősítésben is.

Múltbeli tapasztalat és jelenlegi helyzet között a kognitív értékelés képezi a hidat: aktuális érzelmet meghatározza.



## Humanisztikus irányzat, Carl Rogers (1902-1987)

- Minden ember képes fejlődésre, képességei kibontakoztatására, önmegvalósításra- ebben kell segíteni az embert. Készségek differenciációja, integrációja.
- A pozitív elfogadás szükséglete: szeretet,elfogadás iránti igény.
- Medikális fogalmak elvetése.
- Személyiség kiemelt fogalma az **énkép**.  
A személy észleléseinek, érzéseinek, gondolatainak, értékeinek, beállítódásainak egyéni mintázata.
- Egészséges személy: én-ideál és énkép kongruenciája, harmóniája

**Ha a valós tapasztalatai és aktuális énképe között inkongruencia lép fel, feszültség, szorongás, alkalmazkodási zavar keletkezik.**

**Ennek tudatos észlelése esetében viselkedését megváltoztatja, vagy énképén módosít - a harmónia helyreáll.**

**Lelki zavar lényege:**

**Az énkép és az élmény inkongruenciája**

**Énképet veszélyeztető élmények elhárítási kísérlete (pl. tagadás stb.) ellenére a szorongás felszínre tör, miközben a fenyegető tapasztalat tudatosítása ellen védekezik az egyén az énkép merev fenntartása érdekében.**