

Személyiség, személyiségfejlődés

Mezei Ágnes

Semmelweis Egyetem
Magatartástudományi Intézet



SEMMELWEIS
EGYETEM 1769

A személyiség

A személyen belüli pszichofizikai rendszerek olyan dinamikus szerveződése, amely az egyén jellegzetes viselkedés-, gondolat-, és érzésmintáit hozza létre.

*A viselkedés, gondolkodás és érzelmek jellegzetes, tartós mintázata, amely jelentős mértékben meghatározza az egyén környezethez való alkalmazkodását (**Allport**).*

A naiv és a tudományos lélektanban is az egyedi embert (individualitást) jelöli a „személyiség” kifejezés.

Azonban arra vonatkozóan, hogy *az ember miért, hogyan és mennyire egyedi*, sokféle tudományos magyarázat született.

A személyiség szerkezetével, működésével foglalkozó elképzelések a **személyiségelméletek**.

Hogyan alakul ki, és hogyan működik a személyiség?

A személyek közötti eltérések magyarázhatók pl. azzal, hogy már **veleszületett biológiai** – mindenek előtt genetikai – **adottságaink** alapján különbözőek vagyunk.

De magyarázhatók úgy is, hogy **biológiai funkcióink sajátos szerveződése** (a biológiai funkciók egyéni konstellációja) tesz bennünket egyedivé, vagy legalábbis „típusossá” a személyiségjellemzőink vonatkozásában:

- evolúciós magyarázatok
- biológiai magyarázat

Evolúciós magyarázat

A **Darwin** nevével fémjelzett evolúciós elmélet szerint a természetes kiválasztódás törvénye irányítja, hogy egy faj milyen tulajdonságai válnak örökletessé, vagyis milyen gének adódnak tovább az utódokban.

→ ikerkutatások

Temperamentum: az örökletes személyiségvonások csoportját jelöli. Bizonyos vonások esetében az örökletesség egyértelműen kimutathatónak tűnik, annak ellenére, hogy ezek a vonások módosulhatnak valamelyest a környezeti hatások nyomán.

A kutatók három temperamentumvonást írtak le:

- a személy aktivitás szintje
- a szociabilitása
- az emocionális meghatározó.

Biológiai magyarázat

Kretschmer és **Sheldon**: alkati típusok

Háromfajta testalkatot vizsgáltak: a vékony, az izmos és a kövérek embereket.

Eysenck: az emberek közötti különbségek abból fakadnak, hogy az idegrendszer és az endokrin rendszer bizonyos részei más-más érzékenységgel reagálnak különböző embereknél.

Három dimenzió:

- extraverzió – intraverzió
- neuroticizmus
- pszichoticizmus (később tette hozzá)

Diszpozicionális megközelítés

Az emberek olyan **stabil hajlamokkal, diszpozíciókkal** rendelkeznek, amelyek hatására konzisztensen viselkednek.

Az állandósággal bíró jellemzőik összessége határozza meg az emberek személyiségét.

A személyiségkutatók egy része a „vonásokat” tekinti legfontosabb diszpozícióknak → *vonáselméletek*

Mások szerint a személyiség fő meghatározói a személyiséget mozgató hajtóerők, azaz *a szükségletek és a motivációk.*

Típuselméletek (tipológiák)

Hippokratész-Galénosz-féle típustan: *a típusokat elkülönült, nem folytonos kategóriáknak tekintik, egy egyén vagy csak az egyik, vagy csak a másik kategóriába tartozhat, és a viselkedése az adott „típus” jellemzői szerint fog alakulni.*

Introvertált →

Melankolikus (sárga epe)

szorongó, szeszélyes, cendes,
tartózkodó, merev, megfontolt,
pesszimista, elkerülő

Flegmatikus (nyál)

kiegyensúlyozott, nyugodt,
komoly, megbízható, megfontolt,
gondos, passzív, békés

Extravertált →

Kolerikus (fekete epe)

optimista, változékony, izgulós,
aktív, agresszív, nyugtalan,
sértődékeny, impulzív

Szangvinikus (vér)

vezető, készséges, könnyed,
bőbeszédű, élénk, gondtalan,
társaságkedvelő, szociális

Vonáselméletek

Az egyes tulajdonságcsoportok folytonos dimenziókat képeznek, tehát az emberek ugyanazon személyiségjellemzőik m értékében különböznek egymástól.

Cattell faktorai:

1. tartózkodó – szívélyes
2. konkrét gondolkodású – absztrakt gondolkodású
3. túlérzékeny – érzelmileg stabil
4. önálávető – uralkodó
5. komoly – eleven
6. szabályok alól kibúvó – szabálykövető
7. társaságban félénk – társaságban bátor
8. haszonelvű – érzékeny
9. bizalomteli – gyanakvó
10. praktikus – fantáziadús
11. egyenes – titkolózó
12. magabiztos – aggódó
13. hagyományyszerető – nyitott a változásokra
14. csoportem ber – önálló
15. hibatűró – perfekcionista
16. nyugodt – feszült

Carver és Scheier: *Big Five*

1. *extroverzió*: szociális alkalmazkodókészség, magabiztosság, hatalom
2. *barátságosság*: konformitás, szeretetreméltóság, együttműködés, szeretet
3. *lelkis eretesség*: teljesítményigény, felelősségérzet, munkabírási
4. *emocionalitás*: érzelmi kontroll, neuroticizmus, érzelem
5. *intellektus*: kultúra, nyitottság a tapasztalatokra

Folytonos dimenziókat képeznek.



A személyiség szerkezete

1. Klasszikus pszichoanalitikus megközelítés

Sigmund Freud

Az emberi viselkedést nem a ráció, nem a tudatos gondolkodás vezeti, hanem **tudattalan szexuális és agresszív ösztöntörékvések**.

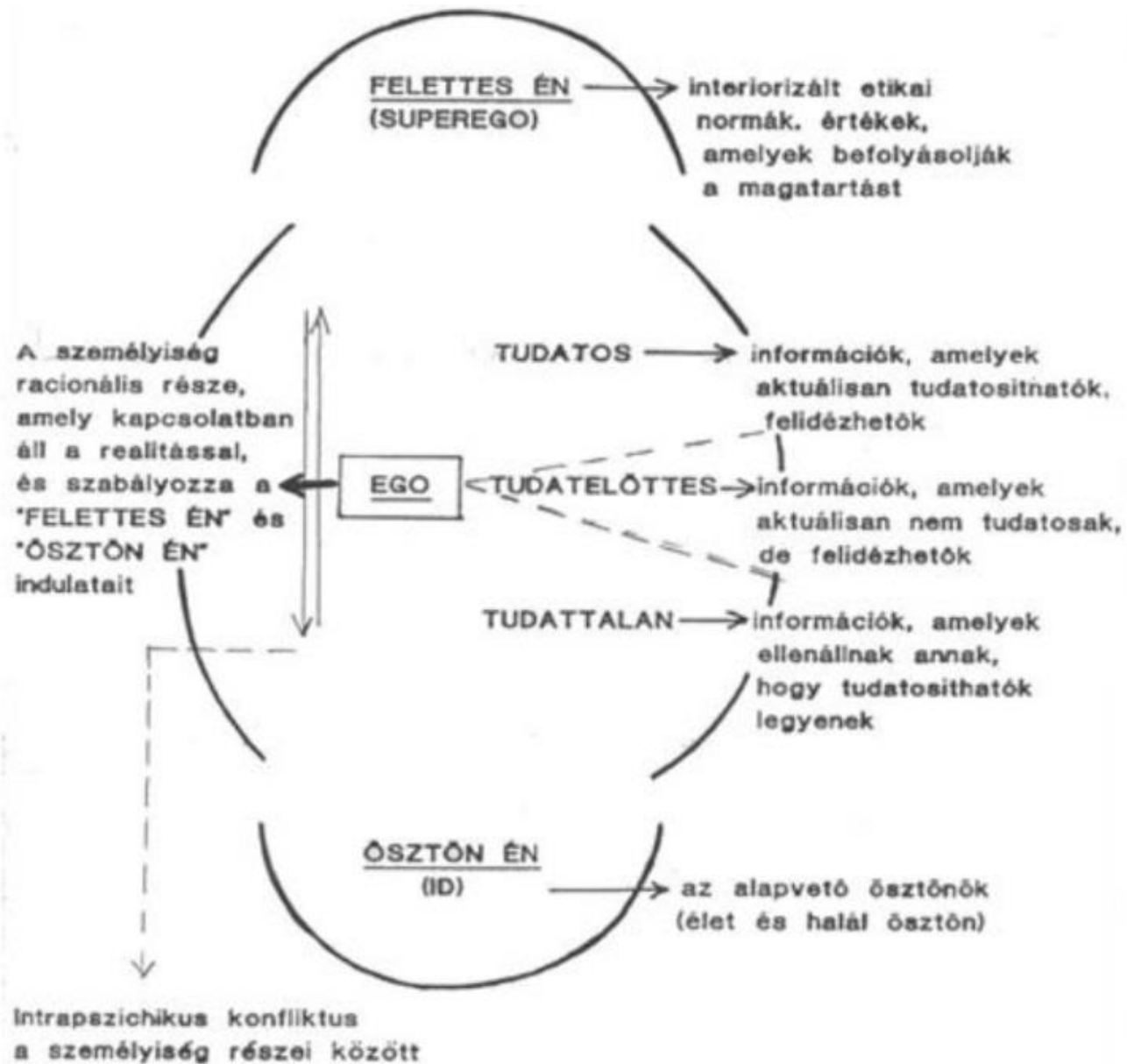
Topografikus modell: az emberi lélek tudatos, tudatelőttés és tudattalan tartományokból épül fel.

Strukturális modell: a személyiség három fő összetevője az **ösztönén** (id), az **én** (ego) és a **felettes-én** (superego). A fejlődés befejeződik 18 éves korban.

A pszichoszexuális fejlődési szakaszok:

- orális (0-2 éves)
- anális (2-4 éves)
- fallikus, első nemi (4-6 éves) –Ödipusz, Elektra
- látencia (6-12 éves)
- genitális, második nemi (12-18 éves)

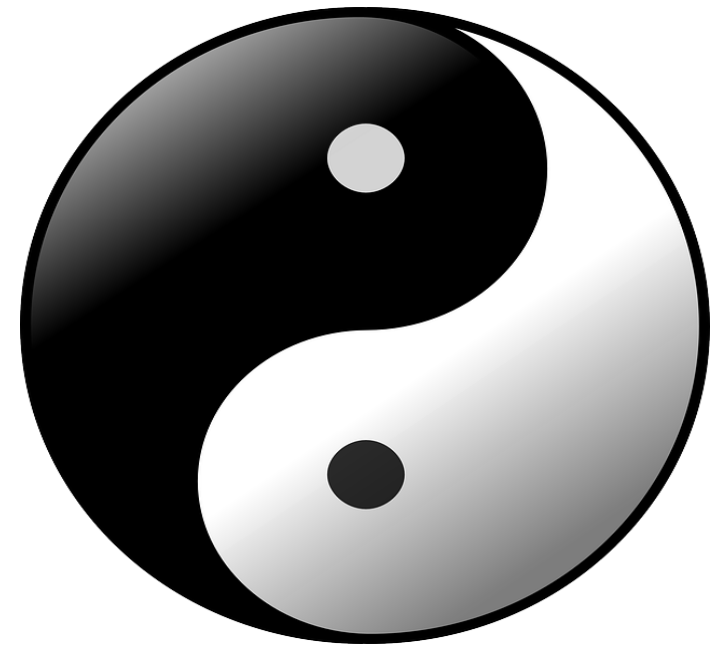
Konfliktus, fixáció, regresszió.



C.G. Jung: szem élyes és kollektív tudattalan.

A személyiségműködés legfőbb hajtóerejének az ellentétek elvét tartotta. Ahogy a világ, úgy az emberi élmények is kétpólusúak, és ezek egyensúlyba kerülése adja az egészséges teljesség-élményt.

A. Adler: a fő ösztönző tényező az ember fölényre és kompetenciára törekvési ambíciója.



2. Ego-pszichológia

E. Erikson: „*pszichoszociális*” fejlődéselmélet. A személyiség fejlődése nem fejeződik be a serdülőkorral, hanem az egész életen át tart. Ráadásul, úgy vélte, hogy az egyes énfelődési szakaszokat nem az ösztönök, hanem a biológiai fejlődés szabályszerűségeivel összhangban a társas környezet hatásai alakítják.

8 szakasz:

- bizalom – bizalmatlanság (0–1 éves) énerő: remény
- autonómia – szégyen, kétely (1–3 éves) akarat
- kezdeményezés – bűntudat (3–7 éves) szándék
- teljesítmény – kisebbségszorongás (7–10 éves) kompetencia
- identitás – szerepkonfúzió (10–25 éves) hűség (identitáskonfúzió)
- intimitás – izoláció (25–45 éves) szeretet
- alkotóképesség – stagnálás (45–80 éves) gondoskodás
- integritás – kétségbeesés (80–) bölcsesség

8 szakasz:

- **remény:** Bízhatok a világban?
- **akarat:** Rendben van, ha én vagyok?
- **szándék:** Az rendben van, ha én cselekszem, mozgok, kezdeményezek?
- **kompetencia:** Értékes tagja vagyok a világnak?
- **hűség:** Ki vagyok én, és mi lehet belőlem ?
- **szeretet:** Tudok szeretni?
- **gondoskodás:** Értékessé tudom tenni az életem ?
- **bölcsesség:** Megfelelően éltem az életem ?

3. Tárgykapcsolatelmélet

Hogyan alakulnak ki a csecsemő **belső képei** (fantáziái, képzetei, „representációi”) önmagáról és a „tárgyról” (a másik emberről).

Az anya-gyermek **interakciók** jellege fogja meghatározni, hogy képes lesz-e a kisgyermek önmagát az anyától (a környezettől) különálló – pozitív és negatív érzéseit egyaránt felvállalni képes – egyénként (*individuumként*) megélni.

Képes lesz-e a – jó és rossz érzéseket egyaránt keltő – „tárggyal” (az anyával) megfelelő kapcsolatot kialakítani, és őt a maga teljességében elfogadni.

A megfelelően kialakított *énkép* és *tárgykép* lesz ugyanis az alapja a későbbi *egészséges felnőtt magatartásának*.

D. Winnicott: “elég jó anya”

J. Bowlby: kötődéselmélet

- biztonságos
- elkerülő
- ambivalens

<https://www.youtube.com/watch?v=DRejV6f-Y3c>

4. Tanuláselmélet, behaviorizmus

B.F. Skinner: ingerre adott válasz van csak

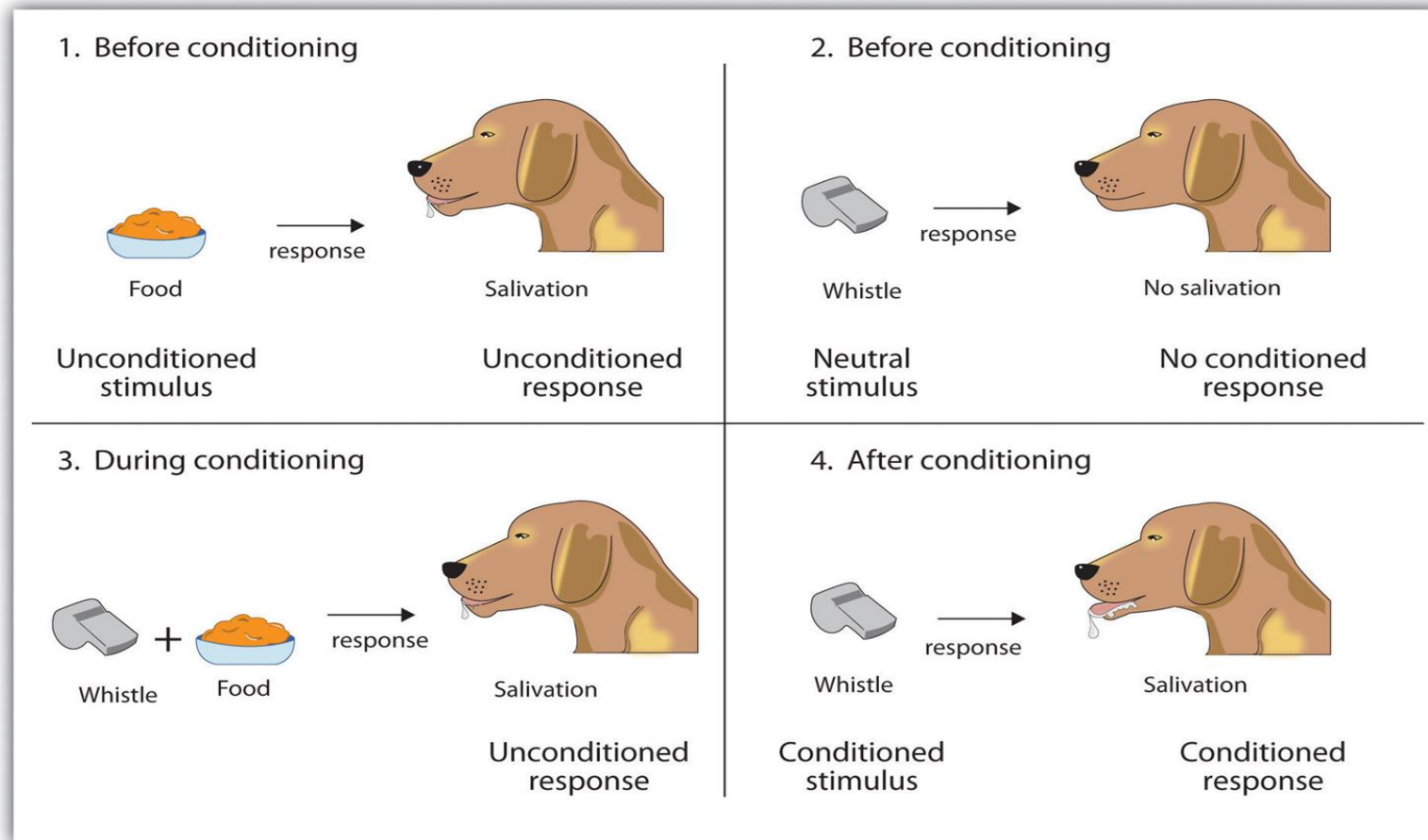
Megerősítések: pozitív és negatív

Tanulás: Minden olyan viselkedésváltozás, amelyet tapasztalatok hoznak létre, és idegrendszeri korrelátuma a szinapszisok szerkezeti változása, valamint a jelátviteli hatékonyság csökkenése vagy növekedése.

A tanulás lehet:

- klasszikus kondicionálás (**Pavlov**)
- operáns kondicionálás (**Thorndike**)
- megfigyeléses tanulás (**Bandura**)

Klasszikus kondicionálás



- generalizáció
- diszkrimináció
- kioltás
- másodlagos kondicionálás

Operáns kondicionálás

Effektustörvény (**Thorndike**):

- a viselkedés próba-szerencse alapon történik
- az eredmény erősíti meg vagy oltja ki (azaz módosítja) a viselkedést
- a véletlenszerű viselkedések közül csak azt válogatja ki, ami pozitív eredményre vezet
- ugyanúgy beszélhetünk kioltásról, generalizációról és diszkriminációról, mint klasszikus kondicionálásnál

<https://www.youtube.com/watch?v=Vk6H7Ukp6To>

- **Mowrer:**

- ketrecbe zárt patkány, padlózatról elektromos áramütés
- egy billentyű lenyomásával ki tudta kapcsolni az áramot, és így elkerülni az elektromos ütést
- védekező jellegű viselkedés (negatív megerősítés)

- **Skinner:**

- a ketrecbe zárt patkány véletlenül rálép egy pedálra
- táplálékdarabka esik a ketrecébe
- az állat asszociálja a viselkedést a jutalommal (pozitív megerősítés – étel)

További tanulási formák

- *Perceptuális tanulás*: ismételt észlelést követően változás következik be az észlelésben (pl. magzati ultrahang felvétel elemzése)



További tanulási formák

- *Belátásos tanulás:* megértem, milyen törvényszerűségek alapján működik körülöttem a világ, és ennek megfelelően cselekszem.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y2EboVOcikI&t=2s>

7. Kognitív megközelítés

Az énnel (önmagunkkal) kapcsolatos információkat leképező sémáknak: az ún. „énsémáknak” (amelyek *énkép*, vagy *énfogalom* néven is szerepelnek a szakirodalomban) kitüntetett szerepük van a viselkedés szabályozását tekintve. Az ilyen sémák együttesét *énrendszer*nek nevezték el.

1. *Szubjektív én*: amilyennek önmagam tartom (elképzelem, érzem, hiszem)
2. *Objektív én*: amilyennek mások (elsősorban az engem jól ismerők) tartanak engem.
3. *Ideális én*: amilyen ideális esetben lenni szeretnék.
4. *Nem kívánt én*: amilyen ideális esetben nem szeretnék lenni.
5. *Lehetséges én*: amilyennek – kellő valószínűséggel – el tudom képzelni magam a jelenben, vagy el tudtam képzelni magam valaha is a múltban
6. *Elvárt én*: amilyennek a környezetem fontos személyei szeretnék (vagy kényszerítenének), hogy legyek.

Köszönöm a figyelmet!

Mezei Ágnes



SEMMELWEIS
EGYETEM 1769