

A pszichológia tárgya: ember megismerése, ember-környezet kapcsolat vizsgálata (az adaptációt mennyire szolgálják a belül lejátszódó folyamatok?);

feladatai: lelki jelenségek, törvények feltárása, a viselkedés „bejósítása” és hatékonyabbá tétele;

- 19.századtól tudománynak tekinthető / természettudományos irányzat – lélek és test kapcsolatának vizsgálata (fv.-ek)



Előzmények

- középkorig: lélek
- Descartes-tól (19.századig): tudat

Alapkérdések

- az emberi természet eredete: negatív elgondolás (pl. pszichoanalízisben) | pozitív elgondolás („nemes vadság állapot”, megfelelő környezetben kibontakoztatható a jó)
- öröklés-környezet: melyik a meghatározó?¹
- lélek/tudat – test (Descartes): független vagy sem? → pszichoanalitikus megközelítés
- aktív²/passzív³ – kitett vagy befolyásoló?
- Skinner: A szabadságon és a méltóságon túl

Pszichológiai elméletek

- filozófia
- lélek és tudat megkülönböztetése
- a kérdésfeltevés súlypontja változik
- → ókori görögök | monista ill. dualista szemlélet

monista: a test/anyag az elsődleges – Démokritosz; a lélek elsődlegessége – Platónnál is megjelenik⁴ (→ freudi hármass felosztás)

dualista: test és lélek

- *Empedoklész* (ie.V.század) → Hippokratész /testnedvek/ + Galénosz
alapelem / humor – temperamentum
levegő / vér – szangvinikus
tűz / sárga epe – kolerikus
föld / fekete epe – melankolikus
víz / nyálka – flegmatikus
→ általában ezek egyensúlyban vannak, de ami több, az befolyásolja a személyiséget⁵
- *Arisztotelész*: az asszociációk alakjai, testi és lelki dolgok hogyan kerülnek kapcsolatba⁶

¹ öröklés – Freud, Maslow; környezet – tanuláseméleti iskola

² meg kell találni, hol bontakozhatnak ki (amor fate, sorsszeretet)

³ predesztináltság

⁴ ész = kocsis (aki irányítja a lovakat) ~ ego; vágy = ló ~id; szellem = telivér (jól idomított ló) ~ szuperego

⁵ a hippokratészi orvoslás alapja kb. a 19. századig

időben egybeesnek
 hasonlóságok, előzetes ismeretek
 katarzis: megszabadulni az érzésektől → élmények újraátélése
 indukció

- középkor
 - introspekció (önmagam figyelése)
 - Szent Ágoston (354-430): Vallomások → a szabad akarat létezik (felelősség léte; nincs előre megírt sors)
 - a lélek a valláson belülrre kerül
 - Európa → + arab orvoslás (agykamrák és képességek összekötése, lokalizációs szemlélet)

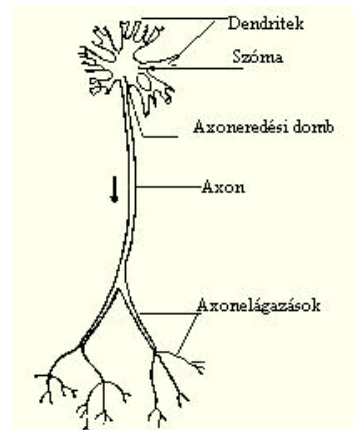
- empiristák
 - jellemzően angol területeken
 - Hume; Locke (1632-1704)
 - passzív elme
 - érzelmek
 - fejlődés (hogyan?)
 - tabula rasa | felszabadít a vallás alól!
 - tapasztalatok, asszociációk → általános igazságok megfogalmazása
 - adatgyűjtés, emberek megismerése
 - szisztematikus deszenzitizáció

- racionalisták
 - Descartes (1596-1650)
 - aktív elme
 - velünk született eszmék, törvényszerűségek
 - intuíciók alapján találjuk meg a belső igazságot
 - logikus gondolkodás
 - dedukció

- az egyén kultusza (18-19.század)
 - empirista érzelemelmélet → D. Hume (1711-1776)
 - o hedonista az ember, ez a mozgatórugója;
 - o az öröm asszociációkon alapul;
 - klasszikus politikai gazdaságtan → J. Bentham (1748-1832)
 - o a mozgatórugó a haszonszerzés (logaritmikus összefüggés)
 - o tudás, szeretet = másokat nem károsító haszon

A kísérleti pszichológia előzmények

- **pszichofiziológia** / 19. század vége: élettani területek (agy és ehhez kötődők) vizsgálata, kezdetben csak orvosok üzték
- az idegrendszer felépítése, idegimpulzusok sebességének mérése
- az idegsejt felépítése:



- az idegingereket érzékeljük az agyban, nem a környezetet

- **frenológia** / F.J.Gall (1758-1828): mely agyterület mit irányít az emberben?
- düledt szemek (frontális lebeny) → jobb képességűek
- de ami nem passzolt az elméletbe, azt ignorálta
- 27 agyközpontot jegyzett fel
- az **eltávolítás módszere**: Ph. Gage (1848) súlyos balesetet szenvedett⁷ → **véletlen eltávolítás**; túlélte, de megváltozott a személyisége (gyerekessé vált)
- **frontális libotómia** (lebenyleválasztás) – Moniz, W.Freeman → agyi területek szétválasztása⁸
- a '70-es években betiltották → gyógyszeres kezelések (pl. tirozin)
- kérgi központok – P.Broca (1824-1880): melyik agyfélteke mire való? (pl. bal: balkéz, beszélt nyelv, számolási tehetség, írott nyelv, olvasás, tudományos gondolkodás, logikus gondolkodás; jobb: jobb kéz, zenei hallás, 3D-s alakzatok, művészi tehetség)

Lipcse, 1879 | Wundt → kísérleti pszichológia⁹

- érzékelés vizsgálata
- tudomány az, ami mérhető
- a tudat jelenségeinek mérése (test és lélek kapcsolata)
- Fechner törvénye: pszichológiai érzet = k x log fizikai inger
- kétkörzős kísérlet: hol érzékelem egynek, hol kettőnek a két szúrás? → reakcióidő vizsgálata
- **módszer**: introspekció;
- analitikus módszer: legkisebb lelki jelenségek megkeresése;
- elementarizmus;
- hatása: válság, elleniskolák; mert más laborokban más eredmények jöttek ki (**nincs objektivitás**), módszertani hiba; asszisztenseken kísérleteztek = olyanok, akik megfelelő verbális szinten állnak, „egészségesek” → **szűk vizsgálódási kör**; introspekció megtanítása: lelki élményekről kell beszámolni, szisztematikusan kell elvégezni
- Ebbinghouse(?) → milyen gyorsan tanulnak (értelmetlen szótagok) → eleje és vége marad meg a legjobban, mert az elején még nincs előzetes hatás, a vége pedig felidézhető a rövidtávú memóriából
- francia pszichológus (Méreai adaptálta magyarra): hogyan tanulnak a gyerekek

Elleniskolák

Alaklélektani iskola (Gestalt)

- Némethy. (Berlini Iskola);
- Wundt kritizálása: kiemeli az ingert a környezetéből, így nincs jelentése (csak adott kontextusban értelmezhető)
- a helyzet¹⁰ teszi szubjektívvá, pl itt is egyszerre csak az egyiket látjuk:



- introspekció elvetése
- egészlegesség
- gyakorlati hangsúly
- nem csak egyéni szintű, hanem magasabb értelmi folyamatok, pl. tanulás / → Pavlov /

Személyiségpszichológia

- pszichoanalitikus iskola
- tanuláselméleti iskola
- humanisztikus iskola
- vonás- és biológiai megközelítés
- kognitív irányzat

⁷ vasúti robbantásnál átment a fején egy vascső

⁸ Száll a kakukk fészkére → személyiség „elvesztése”

⁹ Némethy.: autonómia igénye, kutatás szabadsága

¹⁰ havas téli estén megérkezik valaki és elmeséli, hogy milyen hosszan jött idáig, mire valaki más megjegyzi, hogy akkor át kellett kelnie a befagyott tavon; ettől meghal → a kontextus ártérmetlenné vált, attól halt meg, hogy megtudta, hogy veszélyben volt

→ mikor beszélünk személyiségről? (egyediség + időbeliség (állandóság), a környezethez való alkalmazkodásban nyilvánul meg, tartós szerveződés)

Pszichoanalitikus iskola

- Európa, 20. század eleje
- Freud tünetekre, betegségekre keresi a választ
- nem akadémiai környezetben jön létre (nincs mögötte támogatás, elfogadás)
- a beteg emberből indul ki
- idegrendszeri szinten kell magyarázni
- pszichodinamika
- tudattalan konfliktusok: tünetek → visszakövetkeztetés
- a személyiség mozgatói a szexualitás és az agresszivitás, ezeket a kultúra tarja kordában
- csak az első pár évben befolyásolható a személyiség
- a fejlődést meghatározza a szexualitás és a korai (első 5 év) tapasztalatok
- Freud → Jung, Adler, Erikson } az ego előtérbe kerül
- Horney } a kultúra (-hoz való adaptálódás) kerül előtérbe, mint külső környezet
- neoanalitikus iskola: egohoz kapcsolódó folyamatok kiemelése

Tanulásméleti iskola (USA, behaviorizmus)

- Watson-program 1913
- USA: sokféleség, nincs közös kulturális háttér
- azzal foglalkozunk, amit látunk: viselkedés
- legyen gyakorlati haszna
- ipar → hogyan lehet az emberekből a legjobbat kihozni? hogyan lehet a legjobban irányítani őket?
- introspekció helyett kísérlet
- emberi és állati tudat párhuzama
- inger (stimulus) → fekete doboz (én) → válasz (response)



itt valami mégis történik, foglalkozni kell ezzel a „fázissal”

- ember ≠ állat, mert egymást látva, szociális alapon tanulunk
- '60-as évek: neobehaviorizmus
- megerősítés; pl. Skinner

Humanisztikus iskola (= harmadik erő irányzat)

- fenomenológiai iskola
- '60-as évek, USA
- veleszületett önmegvalósítás (önaktualizáció) – van felette kontrollunk!
- egyediség
- önértelmezés
- fejlődés
- Rogers, Maslow
- hangsúly az emberi természet pozitív oldalán: *alapvető jószág*

Fogalmak

Személyiség: a jellemző tulajdonságaink viszonylag stabil szerveződése, a tulajdonságok olyan tartós készlete, amely meghatározza egyediségünket és megkülönböztet másoktól. Meghatározza, hogyan *reagálunk* másokra és hogyan lépünk velük *interakcióba*. A személyiséget személyiségtipológiával, azaz személyiségi elméletekkel „választják el”

szangvinikus (~ derűlátó)

kolerikus (~ingerlékeny)

flegmatikus (~ nyugodt, közönyös)

melankolikus (~depressziós)

Introspekció: befele való fordulást jelent, a személy megfigyeli saját lelki működését, érzelmeit, gondolatait. Tágabb értelemben az introspekció saját lelki működésünk megfigyelését és az erről nyújtott verbális beszámolót jelenti.¹¹

Szisztematikus deszenzitizáció: ellenkondicionálás; szorongások, fóbiák gyógyításában tartják különösen hatékonynak. Lépésről lépésre, fokozatosan, egyre nehezebb (félelmet, szorongást keltőbb) szituációkba „viszik” a klienst, egyre nehezebb otthoni feladatokat oldatnak meg vele, míg végül a félelmet, szorongást keltő ingert, vagy helyzetet képes lesz elviselni, tolerálni.

Intuíció: érzelmi intelligencia, sugallat, megérzés, belső hang. Egy nehéz probléma megoldásának hirtelen megtalálása, felismerése, egyfajta „megvilágosodás” az intuíció. A megoldás hirtelen felbukkanását általában hosszabb idejű logikus gondolkodás előzi meg. Hétköznapi értelemben arra értjük, amikor az észérvekkel szemben vagy azok hiányában belső megérzésünkre hallgatva látszólag nem logikus döntést hozunk (ezt lenéző értelemben „női megérzés”-nek nevezik). Az intuíció képessége minden emberben adott, ám ezt sok esetben elnyomja az ész és az értelem túlértékelése. Goethe az intuíciót „az ember belsejéből fakadó sugallat”-nak nevezte.

Frenológia: koponyatan; régi, tévesnek bizonyult antropológiai elmélet, amely szerint a koponya külső formája és az ember észbeli és erkölcsi tulajdonságai között kapcsolat áll fenn; Gall osztrák orvos és *Spurzheim* által megfogalmazott elmélet, amely szerint az ember szellemi képességeinek és erkölcsi tulajdonságainak pontosan meghatározott helye van az agykéreg felületén. A koponya formája tükrözi az alatta lévő kéreg szerkezetét, így vélemény alkotható az egyén adottságairól.

Pszichofiziológia: A kognitív pszichológia azon fiatal ága, mely az emberi és állati viselkedés ill. a pszichológiai jelenségek (észlelés, tanulás, érzelmek stb) élettani alapjaival, a kettő összefüggéseivel foglalkozik. Interdiszciplináris tudományágként a kognitív tudományok legtöbb területét magában foglalja. A pszichofiziológia megközelítésében általában a pszichológiai jelenségeket, állapotokat mint független változókat manipulálja és egyúttal méri, vizsgálja a létrejövő élettani jelenségeket (pld. eeg, kiváltott válaszok, agyi vér-átáramlás stb). A pszichofiziológia alapfeltevése az, hogy az emberi érzékelés, észlelés, érzelmek és cselekvések megmagyarázhatóak fizikai (idegrendszeri, hormonális, élettani) jelenségekkel és hogy a regisztrált élettani válaszok, megfelelő kísérleti paradigmák mellett, megvilágíthatják az emberi természetet. A pszichofiziológia nem izoláltan vizsgálja az emberi működéseket, hanem az organizmus és a környezet interakcióján alapuló „felülről lefelé” (top-down) megközelítést képvisel.¹²

Fechner törvénye¹³ → következmény: ha azt akarjuk elérni, hogy egy gyenge szintről induló, egyre erősödő inger intenzitásnövekedését a megfigyelő az idő előre haladtával egyenletesen növekvőnek érzékelje, ahhoz az inger intenzitását exponenciális függvény szerint kell növelni.

Alaklélektan (Gestalt-pszichológia): a 20. századi német kísérleti pszichológia vezető irányzata, amely a »jó egészek« és a *struktúrák* elsődlegességét hangsúlyozza a lelki életben. Az alaklélektan túlmegy azon a klasszikus gondolaton, hogy az egész több, mint részeinek összessége: azt hirdeti, hogy az egészek a részekhez képest elsődlegeseek. Legjelentősebb képviselői, Max Wertheimer, Kurt Koffka és Wolfgang Köhler az észlelésben a jó formákat alkotó tényezőket vizsgálják: a közelség, a hasonlóság, a zártság és a jó folytatás az »elemeket« egységbe szervező tényezők. Az észlelés szerveződési folyamatait az idegrendszer veleszületett szerveződése magyarázza (*innátizmus*). A mai észleléselemélet is elismeri ezeket a törvényeket, s konkrét idegrendszeri magyarázatokat keres rájuk, míg az alaklélektan egy feltételezett hasonlósággal magyarázta őket az agykérgi és az élménybeli folyamat között (izomorfizmus). Az alaklélektan a tanulás és az emlékezés, valamint a problémamegoldás folyamataiban is az egészeket és a szerveződést emeli ki. A tanulás alapvetően struktúrákra irányul, s igazán érdekes formája a belátás, amikor a tapasztalatokat a szükségleteknek megfelelően újraszervezzük (W. Köhler). A gyermeki fejlődés nem egyedi tudások halmozódása, hanem strukturált átalakulás. A strukturálás az esztétikai észlelés alapja is (R. Arnheim). K. Lewin az alaklélektant kiterjesztette az akarati folyamatok, a személyiség és a társas élet elemzésére is.¹⁴

Személyek: Hume, Locke, Descartes, J. Bentham, F.J.Gall, Wundt, Freud, Jung, Adler, Erikson, Horney, Skinner, Rogers, Maslow

Noam Chomsky (1928. december 7.): amerikai nyelvész, a generatív nyelvtan elméletének megalkotója. A nyelvtan olyan szabályrendszer, amely meghatározza és létrehozza az adott nyelvben lehetséges nyelvtanilag helyes mondatok körét. Chomsky megkülönbözteti a nyelv *felszíni és mélystruktúráját*: a mélystruktúra a nyelv alapja, amely bizonyos transzformációs szabályok segítségével létrehozza a felszíni struktúrát, azaz a nyelvi

¹¹ <http://www.mek.iif.hu/porta/szint/tarsad/pszicho/szemlel/szemlel.htm>

¹² http://www.enc.hu/1enciklopedia/fogalmi/pszich_kog/pszichofiz.htm

¹³ http://www.geier.hu/lila/Percepci/WEBER_TO.HTM

¹⁴ http://www.enc.hu/1enciklopedia/fogalmi/pszich_kog/alaklelektan.htm

megnyilvánulásokat. A *nyelvi kompetencia*, a nyelv használatának képessége minden ember veleszületett tulajdonsága, tehát már a nyelv tanulása előtt megtalálható. Ezek olyan általános struktúrák, melyek az egyes nyelvekben közősek. A nyelv tanulása során ezeket a struktúrákat az adott nyelv igényei szerint állítják be (ezt nevezi Chomsky *paraméter-fixációnak*, a tulajdonságok beállításának és rögzítésének). Chomsky emellett politikai kritikáiról is ismert, magát libertariánus szocialistaként jellemzi.

folyt.köv.:

- a humanisztikus pszichológia után lezárul az átfogó képet adó irányzatok kialakulása
- szűk tartományú elméletek megjelenése

Vonás és biológiai megközelítés

- vonás- és típuselméletek | Eysenck, Cattell
- személyiségvonás
- szokás (visszatérő viselkedés bizonyos szituációkban)
- vonás: ha ezek együtt járnak különböző szituációkban /Allport/
- Big Five – 5 dimenzió mint típusjellemző
- típus: a vonások együjtjárása alapján
- faktoranalízis használata (csak az együjtállást adja meg)
- a vonások mögött szükségletek vannak (belső velünk született késztetések)
- biológiai megközelítés: fizikai szükségletek

a vonás, mint motivációs tényező

- alacsony/magas teljesítményszükséglet
- kudarc elkerülése / siker elérése

biológiai szemlélet

- Eysenck, Zukerman
- introvertált (akinek túl nagy a belső (idegrendszeri) aktivitása, az igyekszik csökkenteni a külső ingereket)
- extrovertált (akinek túl alacsony a belső aktivitása, az növeli a külső ingereket¹⁵; kockázatt vállalás)

Kognitív irányzat

- az idegrendszer egy ingerfelvevő rendszer – miért működik úgy, ahogy?
- mechanikus működéssel jellemezhető (= személyiség)
- input-output
- döntéshozatali és önszabályozó viselkedés
- transzperszonális pszichológia (6. irányzat, de van már 7. is)
- Mo.-n: analitikus és a kognitív elterjedt

Sigmund Freud (1856-1939)

- kísérleti pszichológia válságára adott reakció
- alaklélektan alternatívája / Németho.
- nincs akadémiai támogatottsága (a mindennapokban hamarabb vált elfogadottá)
- feltárás közvetlen beavatkozás nélkül (beszélgetés, közös értelmezése a problémának)
- passzivitás: figyelmes hallgatás
- neuróziselmélet: mi az oka a szorongásainknak?¹⁶ → kora gyermekkor, szorongások, szexualitás
- ad egy egyénre vonatkozó elképzelést (általános emberkép); vágyak befolyásolják a hétköznapokat – tudattalan (többrétegű személyiség és a múlt)

¹⁵ felszpanolás

¹⁶ hisztéria gyógyítása – lelki eredetű betegség, nem csak tettetés és férfiaknál is előfordulhat

- kultúramagyarázat: a biológiai vágyaktól vezérelt emberek együttélését segíti (szabályozó és szorongáskifuttató szerep¹⁷)
- kiélhetőek az ösztönök; egyfajta elhárító mechanizmus;
- másoknak is jó (de legalábbis nem rossz), ha kiéli
- proszociális ösztönkiélés

hatott rá

- o Darwin – érzelemelmélet, adaptív háttér az állatvilágból
 - megérthetőek a jelenségek
 - o kísérleti pszichológia
 - o filozófiai tudattalanfelfogások (lásd Platón felosztása)
- ami egy adott pillanatban a megismerés számára nem észlelhető (Freud: tudatelőttés¹⁸); felszínre hozható
- valóban tudattalan, nehéz a felszínre hozni, tudatosítani; irracionális megközelítés (=nem megérthető); furcsa, ellentmondásos, illogikus, olyan erőket mozgat meg, ami előmozdítja a haladást (lázádok, feltalálók)
 - o mezmerizmus – csillagok, bolygók hatása az emberre
- mágneses mezők hatása, ezzel korrigálható a betegség
- „szeánsz”: vízbe tett mágneses csövek, kéz belelógatása és még működött is ☺
- de Franciaó.-ban megállapították, hogy csak szuggesztió → görcs tranz állapotában enyhülnek bizonyos tünetek

→ hipnózis | Charcot, Janet

- kik azok, akik könnyebben kerülnek hipnózisba (Charcot): a gyengébb idegrendszerrel rendelkezők
- Janet: azért kerülnek könnyebben hipnózisba, mert régen vmi trauma érte őket
- elvileg csak olyat teszünk ilyen állapotban, amit tudatosan is megtennénk
- de nincs szisztematikus háttére a módszereknek
 - o személyes indíttatás
- 3. házasságból első gyerekként született (szülők között kb 20 év)
- 2 féltestvér (báty)
- további 6 testvér, köztük ő a legidősebb és legelkényeztetettebb
- jogi vs orvosi pálya (fiziológia/élettan → angolnák tanulmányozása)
- ambíciózus (vmi újat akart)
- személyzet → kokain hatásának vizsgálata → érzéstelenítő hatás (de ezt más írta le)
- magánpraxist kezdett egy pszichiátrián
- francia ösztöndíj után: a hipnózis nem mindenkinél működik
- Breuer (belgyógyász): „Anna O.”-nak eléggé sajátos tünetei voltak (nem mehetett férjhez és egy időse betegeket kellett ápolnia) → „kéményseprés”, „beszédkúra”
- → a múltbeli élmények újraélése segít
- Freud ↔ Breuer, amikor Freud ezt a szexuális frusztrációval indokolta

- asszociációs sor beindulása
- vissza a múltba
- „szabad asszociáció”
- csábításelmélet – azt élik meg, hogy zaklatás éri őket (unatkozó középosztálybeliek), de nyilván nem rontották meg az összes bécsi gyereket → fantázia szintjén jelentős ez (5-6 éves korban)
- önanalízis

¹⁷ szublimációs funkció

¹⁸ jéghegy példa: amit még látok a víz alatt

- álmok vizsgálata: közelebb kerülünk a tudattalanhoz
 - o manifeszt tartalmak
 - o látens tartalom – ez közvetít a tudattalamból; vmi módon a „cenzor” ezt összesűríti: ugrás az álom logikájában + szimbólumhasználat; áttolás: feszültséget más tárgyra
- 1) tudatos-tudatelőttés
- 2) id-ego-superego
- lánya: Anna Freud: gyerekpszichológus;
- Sigmund Freud állkapocs- és gégerákban hal meg Angliában

Személyiségelmélete

1.) ID

- örömeiv
- veleszületett pszichikus energia, ami újratermelődik (=libidó)
- reflextevékenység (a kellemetlen hatás megszüntetése)
- elsődleges megmunkálás (pl. tárgy, melyet az elképzelés által birtoklom) ~ hallucinatív út, afunkcionális
- szükségletek azonnali kielégítése (hedonisztikus)
- negatív hatások elkerülése, pozitív hatások fenntartása
- a személyiség ~biológiai összetevője

2.) EGO

- valóságelv
- másodlagos megmunkálás
- a vágy kielégítésének felfüggesztése, amíg el nem éri e tárgyat
- tervszerű működés
- lét- és fajfenntartás
- első tanulási jelenségek (pl, hogy tud várni)
- EGO korlátozza az impulzív ID-et, de ha nem elég hatékony, akkor az ID újra felszínre kerül
- a személyiség ~pszichológiai összetevője

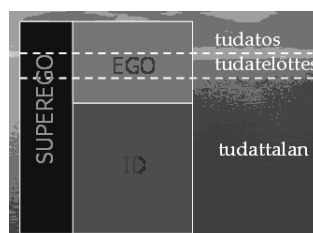
3.) SUPEREGO

- „tökéletesség”
- lelkiismeret – büntudat
- éniideál – büszkeség (szülői visszajelzések!)
- közvetítők: a szülők – mit csinál jól, mit ne csináljon → büntetés és jutalmazás

→ EGO: ha éhes vagyok, eszem, mindegy hogy hogyan

→ SUPEREGO: legalább töröld meg a szádat ☺

- a gyerek „megkettőződése”: internalizálás (pl magában motyog, hogy ezt nem szabad)
- a személyiség ~társadalmi összetevője



- emberi játszmák / tranzakcióanalízis

- Az alagút végén

Személyiségdinamika

- komplex energiarendszer
- energiamegmaradás törvénye
- visszabilenés
- szükséglet előtérbe kerül → feszültséget okoz → ezt akarom legyűrni
- ösztönök: vágyak (egyensúlyra való visszaállás) → körforgás
- testi inger: szükséglet

1.) ösztönök

- erosz: életösztön; lét-és fajfenntartás; erogén zónák (ezek összerendeződése kamaszkorban)
- thanatosz: halálösztön, önpusztító hajlam; cél a legalacsonyabb energiaszintű állapotba való eljutás; erosz ezt blokkolja (kiv.: öngyilkosság)
- áttétel: ösztön tárgyaról áttenni póttárgyra, mely hasonlít és segít vmennyire kielégülni / agressziós ösztön forrása /

2.) szorongások

Apa		Gyerek		Anya	
szülőén állapot	→	szülőén állapot	←	szülőén állapot	előírások ¹⁹
felőttén állapot	→	felőttén állapot	←	felőttén állapot	program ²⁰
gyermekén állapot	→	gyermekén állapot	←	gyermekén állapot	parancs ²¹

szülőén ~ superego

felőttén ~ ego

gyermekén ~ id

- az előírások verbálisan érkeznek a szülőktől / párkapcs.-ra, munkára vonatkozóak
- Berne: ha nem így tettünk, halljuk magunkban, hogy nem lett volna szabad

előírás	Érték	Rejtett gátlás	Gátolt feladatvégzésben
Légy tökéletes!	teljesítmény, önállóság	Ne légy gyerekes, természetes, spontán, nem hibázatsz!	Siker elérése – soha nem lehet elégedett magával
Szerezz másoknak örömet!	Figyelmesség, szolgálat, együttműködés, szeretet	Ne törődj magaddal, ne mondj soha semmit, ne légy fontos, ne tűnj ki!	Új célok kitzzése – másokért kell tenni
Légy erős!	Bátorság, erő, függetlenség, megbízhatóság	Nem lehetsz gyenge, érzékenyülő; győzd le a szükségleteidet; ne kérj segítséget; ne add át magad egészen!	Célmegvalósításhoz szükséges eszközök beszerzése – nem kérdez, nem kér, nem mozdul
Tégy erőfeszítéseket!	Kitartás, nyugalom, kiszámíthatóság	Ne légy sikeres; elégedett; ne törődj a kényelmeddel; ne pihenj!	Kreativitás, alkotás – minden vázlat, semmi sem kész
Siess!	Hatékonyaság, tempó, energia	Ne érezz, ne gondolkozz, ne állj le, ne töltsd haszontalan dolgokkal a drága időt!	elmélyülés

¹⁹ légy ilyen...

²⁰ objektív, reális előhuzalozások

²¹ ne tedd ezt vagy azt...

előírás	Szavak	hangszín	Gesztus, tartás	arc
Légy tökéletes!	Főbb pontokat jelöl: Amennyiben Ahogy láttuk	Élénk, árnyalt, pontos	Számol az ujján, „háztető” formál ujjjaival Egyenes tartás	Szemek felfelé, száj sarka enyhén feszülten széthúzva
Szerezz másoknak örömet!	Jó? Rendben?, Hmm?, -féle, -fajta	Magas, sivító, felviszi a hangsúlyt a végén	Bólogat, kinyújtott kéz, tenyér felfelé, Vállak összehúzva, másik felé hajol	Arc lefelé, felhúzott szemöldök alól néz fel, vízszintes homlokránc, túlzó mosoly, fogak látszanak
Légy erős!	Távolságtartó: Felmérgesítesz, ez untat, ez jó érzést kelt	Monoton, halk	Nincs, vagy zárt (keresztben kéz, láb) gesztus Kifejezéstelen, mozdulatlan tartás	mozdulatlan
Tégy erőfeszítéseket!	Megpróbálom, nem vagyok képes, ez nehéz, nem értelek	Fojtott, feszült tétovázó	Kéz a fej mellett (jobban akar látni, hallani), öklöbe szorított kéz Tartása előrefeszülő, összegörnyedt	Felhúzott szemöldök – orr felett két függőleges vonal
Siess!	Gyorsan, rohannom kell, gyerünk, nincs rá idő	Szagatott, gépfegyverszerű szótörődés, nyugtalanság	Dobol, lóbálja a lábát, izeg-mozog Tartása zaklatott, helyváltoztatások	Tekintet gyors, gyakran szökell

Carl Gustav Jung (1875-1961)

- lelkescsalád (apja megítélése pozitív, de gyenge; anyjával kapcs. ambivalens érzések)
- a női és a férfi psziché teljesen eltérő és nem lehet ekvivalens
- betegeskedő, introvertált gyerek, otthon tanult
- tudatos és tudattalan szint ellentétes és egyensúlyozzák egymást
- I. vh után pszichiáter lett: szóasszociációs módszer → bizonyos szavakra vki nem, vagy csak hosszú reakcióidő után tud reagálni
- kb. 300 levélváltás Freuddal, de 6-7 év múlva összekapnak, mert Jung nem hiszi a csábításelméletet
- romokra tett megjegyzését Freud magára vette ☺
- helyette: az ember folyamatos fejlődés során jobbá válik + kollektív tudattalan (örökölt kultúra)
- mandala-hasonlat: mágikus tökéletesség, aminek a készítése közben elmélyülhetünk; ellentétes pólusok integrálása a nagy egészbe

Analitikus pszichológia

self-központú kerék, a küllőkön ellentétek - PSYCHÉ (jungianus kerék)



self (mélyönmagunk):

összefogja a személyiségrészeket
tudatosuló része az ego (csak ezzel kerülünk kapcsolatba)
kb. kamaszkor után jön létre
az életcélokban lehet leginkább megragadni
archetípusa (ősminta, őskép): Isten, teljesség, mandala
álminkban jelentkezik, megszemélyesített szimbólumokban
(pl. Szent Grál)

tudatos:

énidentitás
része: ego / reflektált én, így gondolkodom magamról
a kapcsolatot tartja a tudattalannal
≠ self-fel
archetípusa: hajó (a tudattalan tengerén halad egy cél felé)

tudattalan:

- személyes → komplexek (kb freudi tudatelöttes²²), sémák – ha működni kezd, minden hasonló tapasztalatot bevon; pl. anya-komplex: milyen volt az én anyám, milyen vagyok én anyaként és milyenek a körülöttem lévő anyák; PánPéter-komplex: domináns anya elfojtja a fiát (maradj gyerek!) + gyenge apa
- kollektív → archetípusok (Freudnál nincsenek): tájékoztat hogy mit kéne tenni

archetípusok
 egyetemes
 prediszpozíció (tanult hajlam könnyen kiváltja)
 megszemélyesített
 szimbolikus
 képi
 belehatol a tudattalanba

komplexek
 átélt, de elfojtott/elfelejtett
 konstelláló erő
 önálló, szándéktól független

- fontos a terapeuta aktív részvétele
- amplifikáció / sokszorosítani, felnagyítani

persona²³:

„híd a külvilág felé”

prezentált én

álomban: ruha, színészi maszk

szociális szerep, elvárások

flexibilitás, alkalmazkodóképesség

sokszoros elvárások: különböző helyzetek - más-más szerepek

aszociális

túlságosan azonosult

feleljen meg az évideálnak

„ne nyisson boltot az, aki nem tud mosolyogni”

árnyék:

„ördög a személyiségben”

akit láthatatlanná akarunk tenni

elnyomott, elfogadhatatlan

projekció: antipátia, intolerancia / HP és Voldemort

álomban: ördögi testvér, állat, sötét

→ fogadjuk el

előítélet forrása

ha vkit vmiért nem szeretek (előzetes tapasztalatok híján!), azt utálok magamban

vagy ha nem bírjuk a kritikát

megszállottság

ha megismerem, el lehet pusztítani

- Star Wars archetipikus figurái

nő/férfi & anima/animus:

álomban ellenkező nemű szerető, társ, testvér

tudattalan

nőrokonaim és saját találkozásaim férfiakkal

felülírhatatlan (lásd: párválasztás)

ha ez egyik nagyon erős, a másik annyira primitív

- animus:
 - o női psziché maskulin régiója
 - o spontán véleményalkotó
 - o cél: megkülönböztetni, megismerni
 - o szellemi tekintélyre, hősökre vetül
 - o összetett, homályos

²² elfojtott, tudattalanított tapasztalat

²³ per sona = átszólni

- Frida Calvo(?)
- ragadozó típusú animus (Kék szakáll)
- démoni szerető (Otelló) – veszélyes birtoklás / domináns apa, elnyomott anya
- bigdaddy – elfogadhatatlan a lázadás
- varázsló, bűvész / guruk, szellemi tekintélyek
- kísérteties szerető (Picasso; olyan pasi kell, aki kihasznál)
- anima:
 - férfi psziché feminin régiója
 - spontán érzelmi képzelet
 - cél: egyeztetés, egyesítés
 - lecsap a nőben a gyámoltalanra, kétértelműre (lujzaság ☺)
 - határozott
 - lehet váltogatni
 - hangulati állapot is lehet (melankólia), amibe a pasi beletespedhet
 - ha pozitív a hatása: múzsa (festők)
 - ha negatív a hatása: megszállottság, boszorkányok, Lorelai-figurák
- egyéb archetípusok:
 - anya-bölcs öreg
 - bölcsesség és hatalom
 - gyermek (Pán Péter)
 - lány és a hős (mindig az én a hős)
 - bohócok

Attitűdök – pszichés energia irányulása

1. extrovertált – kifelé viszi
2. introvertált – befelé viszi

minél erősebb tudatos szinten az egyik dominanciája, annál tudattalanabb a másik, de mindkettőt hordozzuk

Funkciók

1. racionális: gondolkodás – érzés (bennem milyen érzést kelt)
2. irracionális: érzékelés – intuíció (a dolgok körüli sejtéseket, atmoszférákat érzékelik²⁴)

hogyan fogjuk fel, ragadjuk meg funkcionálisan a külvilágot? / Myers-Briggs Type Indicator /

[ábra]

A **személyiségfejlődés** két szakasza: részek integrálása, önaktualizáció

1. serdülőkortól 30-40 éves korig: individuáció (személyiségrészek differenciálódása)
2. utána: transzcendencia (differenciált részek integrálása, kapcsolatba lépés a kollektív tudattalannal)

Alfred Adler (1870-1937)

- 1900-ban csatlakozott Freudhoz (1911-ig)
- szemészből lett pszichiáter
- súlyos beteg volt
- alacsonyabb származású (munkás)emberekkel foglalkozott
- cirkusz mellett nőtt fel: családban ismétlődő betegségek (devianciák) megfigyelése
- Zola-regények
- 1913. individuálpszichológia

- gyengeségek öröklődése
- személyiség fejlődése ennek leküzdésére

 1. agressziós ösztön kiváltása: kisebbbértékűség érzése + szociális környezet
 2. tökéletességre való törekvés (Demoszthenész)
 3. fölényre törekvés: mindig mindenki felett dominánsnak kell lenni

Szervbeszéd (pszichoszomatika)

- pl. ha vki szemüveges, akkor az azt jelenti, hogy nem akar bizonyos dolgokat észrevenni

²⁴ Ragyogás

Individuálpszichológia

- individuo = nem osztható: a személyiséget egészében kell nézni
- fontos a környezet, a psziché és a testi folyamatok is
- figyelembe kell venni a múltat, a jelent és a jövőt
- összehasonlítás:
 - o fikció
 - o életstílus (4-5 évesen már kialakul): reflektálunk a kisebbértékűségünkre; problémamegoldás függ az energiaszintünktől és attól, mennyire vagyunk tekintettel másokra / mekkora terünk van a családban
- holizmus: a részek funkcionálisan az egészért vannak
- fikcionalizmus:
 - o egészséges fikció = fikció / fontosak a célok, s bár a teljes igazság nem megismerhető és tudjuk, hogy meg fogunk halni, ennek dacára mégis el akarunk érni vmit
 - o neurotikus fikció = majdnem valóság / mintha nem érne véget az élet
 - o pszichotikus fikció = valóság / hallucinatív
- három fontos mutatója az egészségességnek: baráti kapcsolatok, partnerkapcs., munkahelyi kapcs.
- szociális lényként jövőnk világra
- *örökletes társadalmiság*: veleszületett gyengédségigény (anyakapcsolatok) + kisebbértékűség érzése → közösségi érzés kialakítása (gyengédségigény terelgetése)
- *kreatív én*: a sorsom mestere vagyok; életstílus kibontakoztatását segíti elő és meghatározza, hogy milyen élményeket keressen az egyén
→ *egyediség*: egyéni gyengeség – egyéni megoldási mód
- Bruno Bettelheim: koncentrációs táborbeli reakciók megfigyelése (pl. akinek odakerülése előtt is sok kapcsolata volt, az itt is minél többet igyekszik kialakítani)
- *tudatosság*: megérthető a működésmód

Személyiségelmélet

- dialektikus: tézis-antitézis-szintézis
- tézis: kisebbértékűség (vmi, amit az egyén gyengeségnek érz le magában)
- ezt összehasonlítom (antitézis): reflexió → (túl)kompenzáció
- szintézis: magatartás – egészséges: szociálisan hasznos típus (figyel másokra); kóros/sikertelen: neurózis, megmarad a kisebbértékűség érzése, egyéb devianciák

A kisebbértékűség érzés

1. forrás (testi)

- szervi (pl. vak – jobban hall)
- adottság (pl. szépség: szép nő – nem buta)
- deformáció, sajátság (pl. balkezesség)

2. forrás (szociális)

- furcsa társas helyzetek
- hányadik gyerek a családban?
- etnikai/vallási/nemi/stb hovatartozás
- szocioökonómiai státusz
- név (kutatás: fura nevű gyerekek fiktív dolgozatainak javításai)

3. forrás (kozmosz helyzet)

- nagyobb csoportot éri vmi katasztrófa (pl. Csernobil)

Lereagálás

- egészséges: kompenzáció
- túlkompenzáció:
 - o lehet pozitív is
 - o neurózis: tudja mit kéne tenni, de nem teszi → hiszen így nem vállalhat kudarcot és/vagy így kap több figyelmet; vagy más helyzetben több az energiája
 - o megmarad a kisebbértékűségi komplexus: *elbátortalanodik*, nem hiszi el, hogy képes rá
 - o pszichózis, bűnözés, prostitúció

Neurotikusok típusai – függ az energiaszinttől és hogy mennyire tudnak társas kapcsolatokban működni

- szabályozó: negatív szélsőségei pl. a szadisták vagy az öngyilkosok

- támaszkereső: a társas érdeklődés dominál, függő típusú, védekezik is, másokat cselekedtet maga helyett, célja, hogy elfogadják; szélsőségek: fóbia, hisztéria
- elkerülő: megúszni az életet; mindenki hagyjon békén; nem akar másoktól függeni, alacsony energiaszintű

Neurózistan

- nem ösztönökből származnak a problémák
- a szorongások forrása, hogy más fölémm kerekedhet
- kisebbségi érzés → vezető fikció: a cselekvéseket fogja irányítani → fölényre törekvés (cél: önaktualizáció által támadhatatlanná válni)
→ álcázó ellenfikció (eredeti célom elrejtése) → közösségi érzés (eredménye: kooperáció, empátia)
- ➔ egészséges: megvan e kettő között az egyensúly
- temperamentum típus
- családi közeg: nevelés, atmoszféra
- családi konstelláció: születési együttállás; születési sorrend

Születési sorrend

1. első gyerek / egyke
 - figyelem középpontja
 - szülők bizonytalansága → szorongás a gyerekekben
 - gyorsabban fejlődik (sok okos ember között van ☺)
 - individualista
 - trónfosztottság-érzés, ha lesz testvére (erre fel kell készíteni és következetes szabályrendszert kell kialakítani)
 - védekezik a külső szabályok ellen
 - embergyűlölővé válhat
 - vagy: szabályfenntartó szerep
2. második (középső) gyerek
 - az első okosabb nála → versengés, ambíciók / lázadás, irigység
 - mindent előbb kap meg, mert az első már kitaposta az utat
3. legkisebb „biztos elrontott” gyerek
 - mindenki segíti
 - kivételezett → nem ismerheti meg, mire lenne képes
 - „bohócszerep”
 - a) „fészekben ülő”
 - b) „gyorsfutó”: mindig próbálkozik, nekiugrik a feladatoknak, sokszor visszapattan

Családi nevelés

- anya: szocializáló funkció
- apa: modelláló funkció
- elbátortalanodás
- o kényeztetés – nem kell próbálkoznia, függő pozíció
- o elhanyagolás / abúzus – nincs szociális irányítás, izolálódás, pesszimista, bizalomhiány
- o keménység, szigor
- a gyerek legyen partner!

Gyerekhibák (szervbeszédre utal)

- félsz: félelem által uralkodik (bábszínház, sok kísérő = még félelmetesebb)
- lopás: általában magát érzi meglopottnak
- ágybavizelés = „sírás a hólyagon keresztül”, nem szeretik eléggé és ezért sír
- dadogás: kötődési zavar, nem kap elég figyelmet

MBTI²⁵ 16 típus

- attitűdök
 - o extrovertált (E)
 - o introvertált (I)

²⁵ <http://hu.wikipedia.org/wiki/Myers%E2%80%93Briggs-t%C3%ADpuselm%C3%A9let>

- funkciók
 - o irracionális: érzékelés (S) – intuíció (N)
 - o racionális: gondolkodás (T) – érzés (F)
 - kiegészítés: megítélő (J) – észlelő (P)
1. kevert típusok: kb. egyforma értékek
 2. egyik túlsúlya → tudatosság; a másik a tudattalanba szorul
25 ponttól jellemző, 30 ponttól túlzóan jellemző → önanalízissel figyelni kell a másikra
 3. felhasználás: pl. milyen munkára keresünk embereket; csoportos munkavégzés: minden tulajdonság reprezentálva legyen, ne domináljon egyik vagy másik; párterápia

JELLEMZŐK

	extrovertált	introvertált
erősségei	megérti a külvilágot másokkal kapcsolatba kerül nyitott cselekszik, tesz jól érthető mások számára	független, szorgalmas egyedül dolgozik reflektál, ötleteket ad óvatos az általánosításnál, cselekvésnél
gyengeségei	kevésbé független ...	

Karen Horney (1885-1952)²⁶

- kiindulási alapja: társas helyzetben élünk (lásd: család), bizonytalanok vagyunk, ettől szorongunk
- szülei: anyja dinamikus, független (dán), apja hajós (holland), ritkán van otthon, durva jellem
- férje ügyvéd (3 lányuk született, de elváltak később, mert nem bírta a felesége sikereit)
- a feminizmus alapjait fektette le

Elmélete

- optimista szemlélet: a növekedés igénye, az ember képes befolyásolni a sorsát
- eltérés Freud-tól: éniideál, neurotikus trend koncepciója (szorongások csoportosítása), a nő pszichológiája: férfiak frusztráltak a gyengeségeik miatt
- ösztönök helyett a környezet hatását hangsúlyozza

Alapfogalmak

- alapszorongás: nem szükségszerű, a társas helyzet hozza létre (nem elkerülhetetlen)
- ennek forrása a bizonytalanság a másokhoz való viszonyunkban
- szorongásforrások: pl. család – gyermeki félelmek: vitalitás (testvérek) megjelenése, ellenségesség a szülők között, túl magas elvárások / az elvárások hiánya, túlszeretés (megnehezíti az intézményekhez való csatlakozást), elhanyagolás, következtelen elvárások, stb → védekező stratégia | célja, hogy megküzdjön a helyzettel, hatékonyabbá váljon a kapcsolataiban és minimalizálja a szorongást

Tíz neurotikus szükséglet (trend) – viselkedéstípusok

1. emberirányú mozgás: csatlakozni vkihez, aki segít; nőkre jellemzőbb | önmagát háttérbe szorító
2. emberellenes mozgás: agresszív megoldás | önkiterjesztés: hatalom a szituációban
3. embertől távolodó mozgás: izoláció; elhagyom azt, aki a szorongást okozza | lemondó (rezignált)

Megoldási módok

emberirányú mozgás:

- a szeretet és a tetszés neurotikus szükséglete – helyeslés igénye; az a baj, ha válogatás nélkül mindenkinek tetszeni akar, és mások kívánsága szerint fog élni
- domináns partner vágya – vkire rá akarja pakolni a terheit, „magára hagyás – szorongás”, „az élősködő”;
konklúzió: kiszolgáltatottak egymásnak

emberellenes mozgás:

- fokozott erővágy – az erő kultusza
- mások kizsákmányolásának n.sz.-e – ő irányít
- neurotikus tekintély/presztízs-szükséglet – az önbecsülése másoktól függ
- személyes csodálat n.sz.-e – túlzó képet alkot önmagáról és ezt akarja elfogadtatni másokkal²⁷
- egyéni teljesítményre való túlzott törekvés – perfekcionizmus: mindig elégedetlen önmagával (≈ Adler: szabályozott)

²⁶ http://en.wikipedia.org/wiki/Karen_Horney

²⁷ Torgyán – E/3©

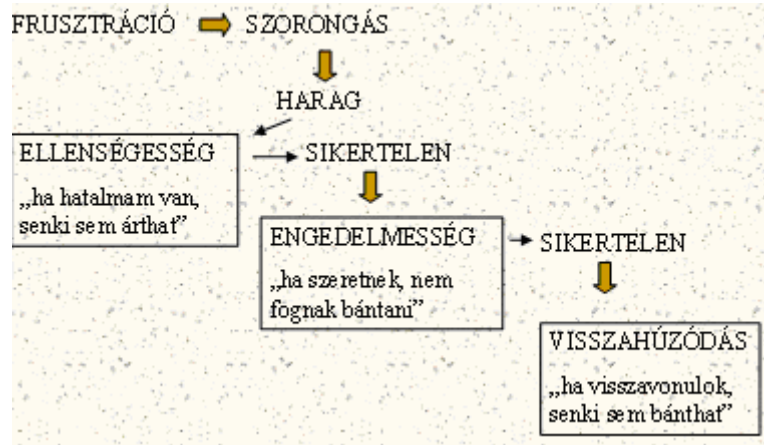
embertől távolodó mozgás (leggyakrabban időskorban):

- az élet beszűkítésének n.sz.-e – észrevétlen akar maradni, kivonul a kapcsolatokból
- önellátás, függetlenség n.sz.-e – „nem kell segítség”: kapcsolati kudarcok eredménye, kötöttség elutasítása
- tökéletesség, támadhatatlanság n.sz.-e – paranoiás működésmód, állandóan magát figyeli, ellenőrzi (hibakeresés, mások megelőzése ebben)

→ a baj akkor van, ha vmelyik irány habituálissá válik

Neurózisformák kialakulása:

frusztráció → szorongás → 1. harag (domináns reakciómód) → *ellenségesség*: „ha hatalmam van, senki sem árthat” → ha engednek ennek, akkor autoriterré válik; ha sikertelen a reakció: → 2. *engedelmesség*: „ha szeretnek, nem fognak bántani”, de ha tovább frusztrálódik az alkalmazkodás ellenére, akkor → 3. *visszahúzóds*: „ha visszavonulok, senki sem bántthat”



Az éniideal Freudtól eltérő koncepciója:

- nem ellenőr, hanem az én szükséglete a tökéletesség látszatához
- a szociális megjelenést segíti
- bizonyos működések megtagadása (amik megvannak benne, de nem tartja „odaillőnek”)
- az éniideal meghaladja a selfet, átfedés van a kettő között (motiválás)
- nem csak „rossz”, hanem értékes érzések elnyomása is, ha azok veszélyesek az énrre
- a baj akkor van, ha nincs átfedés vagy nagy a távolság a self és az éniideal között (álomvilág)
- Freudnál a jutalmak által épül fel az éniideal

A nő pszichológiája

- férfikonceptió: pénisz-irigység (Freud) → „kasztrált férfiak”
- méh-irigység: a nők előnye, hogy szülhetnek (ezt kompenzáló nyomják el a nőket a férfiak), mert a férfiak nem képesek a direkt reprodukálódásra
- mindkét nem felmagasztosítja a másikat az irigységgel
- az önanalízis fontos (szabad asszociáció) – nem veszélyes, mert segítheti a megértést, de amit amúgy sem akarunk meglátni, azt ekkor sem fogjuk

Erik Erikson (1902-1994)

- elfogadja Freud tanításait
- bővíti az elméletét
- mi határozza meg a személyiséget? ösztönök + másokkal való kapcsolatok + életen át tartó alakulás → *a fejlődés 8 szakasza*
- kulcsfontosságú: az identitás keresése és megtalálása
- dán származású (zsidó), vérszerinti apját nem ismeri
- Németo.-ba költöznek; féltestvérek; → kívülállónak érzi magát
- jó tanuló, orvosnak szánják, de helyette utazgatni kezd (Dél-Francia. Itália)
- Bécs – Freud pácienseinek gyermekeinek iskolájában tanít
- megházasodik: Dánia → USA / munka Mead-del és más antropológusokkal [indiánok anómikus állapota]
- USA: veteránokkal és serdülőkkel foglalkozik / elterjedt probléma az identitáskeresés²⁸
- Harvard professzora, tanszékvezető
- vannak, akik új identitást adnak biz.korszakoknak (Hitler, Gandhi, Luther...)

²⁸ self-made identitás áll a központban

Fogalmak**pszichoszociális identitás**

- összetevői:

szomatikus identitás: testi meghatározás; a test állandó változása ellenére is állandónak élem-e meg magam?

perszonális identitás: mások számára mutatni, hogy a személyiségem állandó és erről ezt a visszajelzést is várom

szociális identitás: a csoportokban is formálódik az identitás, itt is fontos az állandóság fenntartása

- történelmi, társadalmi szemlélet: mi az a mentális zavar, ami a legelterjedtebb?²⁹

minden társas intézmény, amivel kapcsolatba kerülünk, hat ránk

adott kultúrában általánosan jellemző félelemforrások

pl. problémamegoldás útja, technológiai fejlődés³⁰, vmilyen csoporthoz való tartozásból fakadó, ideológiai félelem; általános bizonytalanság, kilátástalanság

epigenetikus fejlődésemélet

- minden fejlődőben meglévő alapterv működése
- meghatározott, hogy melyik korszakban mit kell megoldanunk → hogyan álljon össze egy egészé a személyiség
- a 8 szakaszból a legfontosabb a serdülőkor (*identitásválság*)
- aki még ennél fiatalabb, az másokhoz méri magát (*külső azonosság*)
- serdülőkorban a cél, hogy magunk tudjunk válaszolni arra a kérdésre, hogy „milyen vagyok én?” (*belső azonosság*)
- *pszichoszociális moratórium*: különböző szerepekben próbálhatja ki magát
- ennek eredménye: sikeres; korai zárás; identitásdiffúzió (szétesik, apatikus állapotba kerül); a sikertelenség lázadáshoz vezet
- Marcia(1980), identitásállapotok:

		identitáskrízis	
		+	-
elköteleződés	+	identitás (1)	korai zárás (3)
	-	moratórium (2)	identitás diffúzió (4)

fontos terek: szexualitás, munkahelykeresés, értékválasztás

1. meg tudja önmagát fogalmazni

„belső léte egysége és folytonossága mások szemében is egység és az életpálya kilátásai is tanúsítják ezt”

kritikus a szüleivel (eltávolodik, önállóvá válik)

nem akar megfelelni az elvárásainak

2. lehetőségeket próbál

harcol az identitás megtalálásáért

ez egyre inkább kitolódik

nyitva hagyott lehetőségek

harc: szülők vágyai ↔ társadalmi elvárások ↔ saját képességek → kompromisszumok

ambivalens a szüleivel: olyan nem akar lenni, mint ők, de még nem tudja, milyen akar lenni

3. külső minta alapján köteleződik el (éretlen elköteleződés)

nincs mögötte megélt válság → integrálatlan, kielégítetlen énrészek

közeli kapcsolat a szülőkkel

korai házasság és pályaválasztás

4. apatikus, cinikus állapot

nem köteleződik el és nincsen pozitív célja sem

„partvonalon kívüliek”

diffúz időperspektíva

visszavonul, eltávolodik

sikertelen fejlődési folyamat

²⁹ pl. hisztéria; nála: identitáskeresés

³⁰ géprombolás, műholdak

		IDENTITÁSKRÍZIS	
		+	-
E L K Ö T E L E Z Ö D É S	+	IDENTITÁS „belső léte egysége és folytonossága mások szemében is egység, és az életpálya kilátásai is tanúsítják ezt” -kritikus szüleivel -nem akar megfelelni elvárásaiknak -önálló döntések	KORAI ZÁRÁS -éretlen elköteleződés (korai házasság, pályaválasztás küldő minta alapján) -szülőkkel közeli kapcsolatban marad, bevonja őket fontos életeseményekbe, döntésekbe
	-	MORATÓRIUM -lehetőségeket próbál -harc: szülők vágyai – társadalmi elvárások – saját képességei közt kompromisszumot keres -ambivalens szüleivel – nem akar olyan lenni, mint ők	IDENTITÁS DIFFÚZIÓ Kipróbál identitásokat, de nem köteleződik el, elutasítja az értéket. -diffúz időperspektíva -cinikus, visszavonul, szülőktől lélekben eltávolodik -Elszigetelődött, közelséget kerüli, „partvonalon kívül”

bizalom vs. ósbizalmatlanság

→ a mentális épség feltétele

első orális szakasz (szopás) = *bekebelezés*

második orális szakasz (fogak) = aktív bekebelezés

fogak – új korszak, új probléma: ha ráharap, nincs cici → **vesztésélmény** / későbbi nosztalgia alapélmény

– ezzel a vesztéssel szemben újra fel kell tudnia építenie a bizalmat

→ megfelelő mennyiségű inger³¹

a gyerek megtanul kapni → alkalmazkodás és bizalom kialakulása

apa megjelenése

- Adlernél: apa modell szerepe
- Eriksonnál: **megrágadás** vs. **elengedés** megtanulása
- saját akarat érvényesítése
- támogatni kell a próbálkozásait (egyik véglet sem jó: mindentől tiltani / mindent engedni)
- a lehetséges biztos kudarcoktól a kezdetekben még óvni kell
- következetesség, rugalmasság → **kétely hajlama**: ha nem következetesek a szabályok
- ha a szabályozás túlságosan elcsesztett (= semmi nem jó, amit csinál) → **szégyenérzet** kialakulása
- a gyerek lábbaáll = úgy tesz, mint a körülötte levők, mégis ő a legkisebb, akire mindenki rálát (nincs privát szférája) → fenyegetettségérzés, paranoia
- bilire szoktatás: tudja-e uralni a hátsó felét (ami mögötte van, nem látja, stb); tud-e időben reagálni? (Mikulásos kisserác ☺)

ovisok

- céltudatos cselekvés
- beszél, mozog, vannak céljai → a dolgok megértésére törekszik (a fiúk és a lányok eltérő módon közelítik meg³²) / **befogadó** vs. **behatoló**
- **cselekvési ethosz**: megoldási módok megtanulása, integrálódás a kultúrába
- versengő rivalitás (Ödipusz-komplexus)

iskolások / Freud: latencia-időszak

- a tudás megszerzése
- iparkodás érzése
- az elégtelenség okai: az előző korszakok sikertelen megélése, nincs cselekvési ethosz, az apával való versengés továbbélése (saját kortársaival kéne összemérnie magát)

identitás vs. szerepdiffúzió

³¹ Spitz kísérlete: árvák, intézetben (= fizikálisan kielégített) vs. anyával, de rosszabb körülmények között → fontos a személyi kapcsolat

³² pl. világtkép: fiúk: torony = behatoló befogadás, lányok: kör alak = bezárják magukat = befogadó behatolás (?)

intimitás vs. izoláció

- 20-as évektől
- akkor képes belemenni egy kapcsolatba, ha kialakult az identitása és nem fél attól, hogy elnyeli ez a kapcsolat
- identitásvédelem

generativitás

- a következő generációt kell fejlesztenem
- utódokat hozok létre (hozzájárulás)
- támogatás
- ha ez nincs meg, betegségbe menekül (önmaga gyermeke)

énintegritás vs. kétségbeesés

- elfogadom az életemet, s így a halált is
- ha sikertelen voltam, már nem javíthatom ki → kétségbeesés

szakasz (év)	krízis	jelentős kapcsolat	pszichoszociális modalitás
0-1	bizalom bizalmatlanság	orális szakasz(Freud) anya	
2-3	autonómia szégyen – kétely	fallikus szakasz(Freud) szülők	
3-6	kezdeményezés bűntudat	ödipális szakasz(Freud) család	
7-12	teljesítmény csökkentértékűség	iskola, szomszédok	
12-18	identitás szerepdiffúzió	kortársak, modellek	
20-as	intimitás izoláció	partner, barátok	
20-50	alkotóképesség stagnálás	háztartás, munkahelyi kapcsolatok	
50 felett	énintegritás kétségbeesés	emberiség	

F. S. Skinner (1904- 1990)

élete:

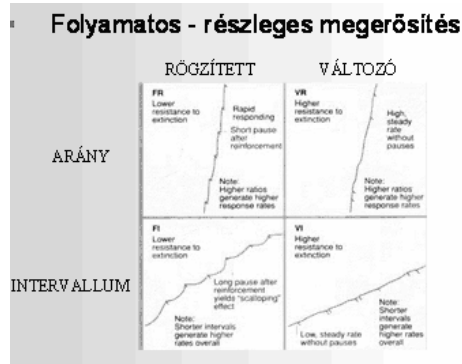
- „akkor jutalmazták, ha megérdemelte”
- érdeklődés: gépek, mechanika, állati viselkedés
- Harvard
- operáns kondicionálás
- project pigeon
- pszichotikusok, autisták
- oktatógépek
- Walden II.

elméletének kiindulópontjai:

- antiteoretikus
- elveti az autonóm ember fogalmát
- elutasítja a fiziológiai-genetikai magyarázatokat
- elveti a statisztikai "hókuszpókusz"

alapfogalmak

- ideál: egyedi tárgyú kísérlet
- klasszikus kondicionálás
- operáns kondicionálás (skinner box, raktár tréning)



- megerősítési tervek:
- fokozatos közelítés (shaping)

A viselkedés ellenőrzés:

jutalom:

- elsődleges megerősítés
- másodlagos megerősítés

averzív ingerek

- büntetés
- negatív megerősítés

Az elmélet alkalmazása:

1. pszichoterápia
zsetongazdálkodás
2. programozott oktatás

Albert Bandura (1925-)

neobehaviourizmus (kísérletezés, megfigyelés
bírálta a skinner-i megközelítést (tanuláselmélet)

- agressziótanulás elsajátítása: utánzás
- énhatékony
- szintelmélet(ek): egyéni folyamat a fejlődés / Piaget: eltérő formájú üvegekbe ugyanannyi folyadékot töltött: melyikben van a több? → a szemléletnek van érettségfüggő aspektusa, de ha kívülről megfelelő inputot kap a gyerek, akkor a szintek összemeshatóak
- az adaptív viselkedések jobban megmaradnak
- a pszichoanalízis csak leír, de nem old meg semmit
- cél: a blackboxban található melléktermékek – szociális hatás: modellek által tanulunk, mások helyeslése (jutalmazás) fontos; kognitív, idegrendszeri folyamatok

Szociál-kognitív elmélet / aktivitáskp-ú

- az ember képességei:

szimbolizáló → külső folyamatok leképezése önmagunkban

vikariáló → behelyettesítés: közvetett úton is tudunk tanulni; másik helyébe való helyezkedés képessége

előrelátó → célos, önmotivált viselkedések; célkitűzések, várakozások a kimenetelre vonatkozóan

önszabályozó

önreflektáló

} állatoknál is

} csak embereknél (az önértékelés alapja)



Alapfogalmak

- reciprok determinizmus
- körforgás: környezet – viselkedés – személy-selfrendszer
- körforgás: ellenséges gondolkodás – ellenséges viselkedés – harag környezete

- obszervációs (modelláló, megfigyelő tanulás)
- vikariáló (behelyettesítéses) tanulás: hatékonyabb, mert az érzelmeket felerősíti
 - o lehet tudatos vagy nem tudatos
 - o információt ad
 - o irányítja a viselkedést
 - o elsajátítás \neq kivitelezés
 - o pl. példaképek, új környezet
- előnye: megóv a kellemetlen tapasztalatoktól, nem kell a nulláról indulni (ktg-csökkentő), bármikor összerakható ebből egy új viselkedés a megfigyelt részletekből
- Bobo-baba (kísérlet): verbális agresszív kifejezések; \rightarrow viselkedést tanult meg jutalmazás nélkül, tehát ösztönös alapokkal bíró viselkedés, gyorsabban tanulható (de ha jutalmazzák is, akkor még gyorsabban)

Befolyásoló tényezők

1. a modell jellemzői:
 - a magas presztízsű, kompetensebbnek tűnő modellt inkább utánozzák
 - hasonlító modell (korban, nemben, stb)
 - mennyire bonyolult a modellált viselkedés (pl. biciklizés)
2. az obszerváló jellemzői:
 - kognitív fejlettség
 - megfigyelő önértékelése: mennyire érzi magát kompetensnek a modellezett viselkedésben (ha alacsonyabb önértékelésű, akkor kevésbé)
 - ha helyeslés követi az utánzást, inkább fogja eltanulni

Folyamatok

1. figyelmi folyamatok
2. megőrzési folyamatok
3. a válasz reprodukciója
4. motivációs, megerősítési folyamatok \rightarrow hatás a végrehajtásra

Figyelmi folyamatok

- a modell milyensége
- mi figyelemfelkeltő? katartikus, karizmatikus, ismert, stb \rightarrow intenzívebb megfigyelés
- megfigyelő: aktuális állapot (szükségletektől függ)
- az adott aktivitás mennyire elérhető
- belsőleg mennyire jutalmazó? pl. tánc: látni is jó érzés, de nem biztos, hogy meg tudom csinálni)

Megőrzési folyamatok

- képzeleti kódolás
szimbolikus, képi formák
sematikus \rightarrow leegyszerűsíthető, felcserélhető
információsűrités
ha nagyon élénk, tovább marad meg, mint a verbális kódolás
- verbális kódolás
1,5-2 éves kortól
ha ismételt, akkor erősödik a megőrzés

A válasz reprodukciója

- mozgásos repr.
- kognitíve megszervezem a viselkedést
elindítom
hatékony-e?
javítok (ha kell)
- pl. sportolók

Motivációs, megerősítési folyamatok

- önmegerősítés \rightarrow Freud: superego / lelkiismeret vs. büszkeség
- a modell viselkedésének következményei (pl. elrettentési rendszer)
- külső megerősítés
 - o mechanikus, nem természetes úton
 - o önkényes

- szociális
- korai viselkedésváltozás (anya leszid vagy megdicsér)
- áthidalja azt az időszakot, amíg nem jutalmaz azonnal a viselkedés / pl. olvasástanulás
- belső megerősítés: a viselkedésből fakad a jutalom/büntetés
- vikariáló megerősítés: más kap büntetést = mások hibájából tanulni; motiváló, érzelemkeltő
- önmegerősítés: a self-rendszer kialakulásának alapja, megfigyelem és a standardjeimmel összemérem magam

Az alacsony önértékelés következményei

- inaktivitás
- átértékelés
- menekülés a helyzetből (öngyilkosság, szappanoperák)
- kompenzálás vmi komplexussal

Kísérleti eredmények

- számít a modell kora, neme
- agresszió: felnőtteket inkább utánoznak a gyerekek
- ha a modellt megbüntetik, az visszatartóerővel bír
- viszont ha semmi nem történik, akkor az + („felszabadító értékű”)
- TV: fiktív vs. valóságos személy → ugyanolyan hatású
- agresszió: megfigyeléskor megerősítik, fokozzák az aktivitást; igazoló hatás; attitűdváltoztató hatás: nő a bizalmatlanság
- tanulás: új agressziómódok, „elfogadható” agresszió, érzéketlenség a szenvedésre (~pszichopátia); francia filmek: a zsarú a hülye, a bűnöző a jó(képű)

J.B. Rotter: külső és belső kontroll

- viselkedési potenciál: megteszem vagy sem
- függ az elvárásoktól, a megerősítő értéktől és a várakozásoktól (expektancia)
- 2 személyiség típus: külső és belső kontroll
- külső k-s: nem ő a hibás
- belső k-s: ő a hibás
- látható teljesítményt meghatározó faktorok:

belső stabil: képesség, erő kifejtés

külső stabil: szerencse, feladat nehézsége

Fenomenológia iskola (3. erő³³)

- egzisztencializmussal való párhuzam
- identitáskeresés
- élmények szubjektivitása
- alternatív fogalmazásmód (nincs kizárójelleg)
- választásaink: a kevésbé rosszat (aminek a belső megítélése +)
- szorongások
- alapelvek ('60-as évek): Maslow/elmélet, Rogers/terápia
- egészségesség
- fenomenon – ahogyan látom a dolgokat (egyedi észlelés) → a terapeuta felveszi az ő nézőpontját
- örökletes „jóság”: önállóság, önmegvalósítás: érettség
- a legfőbb érték az emberi méltóság (ezért nem betegekről, hanem kliensekről beszélnek)
- öndetermináció: választás a jelen lehetőségeiből; jelentésteremtés a kutatásban (ne önmagáért legyen; nincs múlt, sem bejósolás); nyitottság a környezetre és a saját érzésekre
- humanisztikus: önmegvalósítás képessége (autonómia, összhang, integráció, nyitottság)
- választások = akadályok (fájdalmas küzdelem → legyőzöm → sikerélmény)
- proaktív személyiségfelfogás

Abraham Maslow

- feltörekvő, zsidó család: határozott apa, skizo anya
- ok: akadályozott fejlődés

³³ első: pszichoanalízis, második: behaviourizmus;

- nondirektivitás: a terapeuta nem vezeti a foglalkozást → reflexió a kliens működésére (terapeuta = rezonanciadoz, tükör)
- a probléma forrása: elveszett, akadályozott kapcsolat a környezettel
- „kell” szemlélet: nem látja a jelen lehetőségeit
- a kommunikációval operál: empátia, érzések átélése, tudatosítani, milyen érzést kelt a terapeutában a kliens
- szükséges és elégséges feltételek: empátia, másik személy elfogadása (őszinteség), hitelesség (kongruencia), összeillés: a terapeutának is lehetnek gondjai³⁴

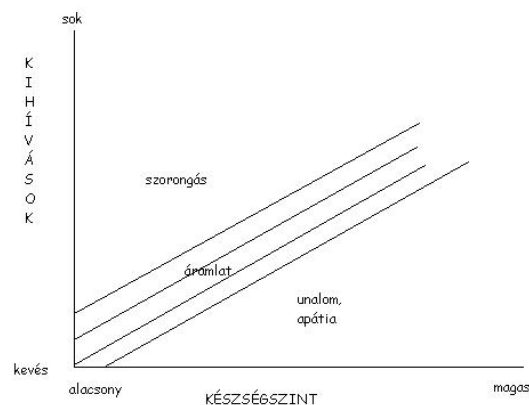
Szükségletek hierarchiája

„aki látott gyereket felnőni, az nem hisz többé a behaviourizmusban”

- az emberi motiváció (~Jung: entrópia)
- **egyensúlyfenntartás**
- motivációk – hiányállapot (deficiency) megszüntetése, feszültségszint visszaállítása (szükségletek kielégítése)
- depriváció hatása a személyiségre
- **self-aktualizáció**: meta-motivációk (növekedési tendencia (being) a piramis felső részén), feszültségszint növelése
- [kép: 6. dia]
- a fiziológiai szint nem mindig tudatos, néha felülírja a felsőbbeket
- elégedett/nem elégedett/elégedetlen közti különbségek
- milyenek az önaktualizáltak? 3000 vizsgáltból kb. 2 %

1.) tudatosság

- hatékony valóságérzékelés (érzékszervi is)
- jó empátikus képesség
- értékelés frissessége (nincsenek gátló prekonceptiók)
- erkölcsi tudatosság (nincs konvencionális gát)
- „csúcsmélység” (lehet spirituális is), tér-időn kívüli állapot; felette álló megérezés
- FLOW-élmény / Csíkszentmihályi M.
 - o autotelikus tevékenység
 - o áramlat-állapot
 - o dinamikus egyensúly az észlelt kapacitások és a lehetőségek között



2.) becsületesség, tisztesség

- filozofikus humorérzék (nem bántó)
- társas érdeklődés
- introvertált, demokratikus jellem
- kevés mély társas kapcs. → szelektívek, nincs függő kapcs.

3.) szabadság

- természetesség, spontaneitás
- autonómia
- a kreativitás nem köti le a jelenbeli állapotot
- magánszféra: ne a kapcsolatokra, hanem a problémákra legyen ideje

³⁴ „empátikus mézmocsár” ☺

- 4.) bizalom
- problémaorientáltság
 - mások és önmaga elfogadása
 - ellenállás az enkulturalizációnak

Kritika

- szimplifikáció (túl egyszerű)
- nincs fájdalommentes növekedés
- szubjektív példák

Carl Rogers (1902-1987)

- személyközpontú elmélet
- elméleti gyökerek:
 - o Otto Rank: mi a terápiás hatás lényege, mikor hatékony egy terapeuta?
 - o Martin Buber: lenni = kapcsolatban lenni; az „én” feltétele a „te”
 - o Kierkegaard: egzisztencialista pszichológia; itt és most → nincs univerzális létezés; elfogadás, szorongás
 - o Lao-ce, taoizmus: nem kell beavatkozni, így érhető el fejlődés ↔ a terápiában muszáj beavatkozni
 - o pszichoanalízis: indítékok megismertetése

Rogers

a jelen a probléma helye
pozitív

pszichoanalízis

a múlt a probléma helye
ösztönök által megkötött agresszív személyiség
rávetülő érzelmek

létező érzelmek a terapeuta felé

- kulturális háttér: Hemingway, happening dramaturgia
- életrajzi háttér:
 - o negyedik gyerek
 - o protestáns etika dominanciája
 - o teológia → pszichológia | Kína: gyakorlat, de betegen töltötte az időszakot (olvasott)
 - o farmra költözött → mg-i hasonlatok
 - o szakmai izoláció → saját módszertan → pszichiáterek nélküli munkavégzés
 - o módszer vizsgálata: empátia
 - o létrehozta La Jolla-ban³⁵ a Center for Studies on the Person → encounter csoportok
- kulturközi kommunikáció / Közel-Kelet

Személyiségelmélet

- kiindulópont: fenomenológiai mező (hogyan észleli a problémáit)
- mi van, ha valaki nem tud reflektálni?
- önaktualizáció
- átfogó szint: formatív tendencia / transzcendencia, a létezés eseményei nem függetlenek egymástól
- egyéni szint: önaktualizációs tendencia / viselkedés, érzelmek (+/-), potenciálok kibontása
- a személyiség szerkezete: a környezete alapján kap választ arra a kérdésre, hogy *ki vagyok én?*
 - o me = **self**: énkép, énfogalom, az észlelés tárgya; értékek vannak benne
 - o I = **organizmus** (valós self): teljes egyén, folyamat, de nem mindig reflektált
 - o **éniideal**: amilyenné szeretnék válni; pl. testvérféltékenység: személyiségrészek szétválása, érték: a szülő azt mondja, akkor fogja szeretni, ha nem bántja a testvérét → a baj az, hogy ezek miatt ellentmondás lesz a részek között

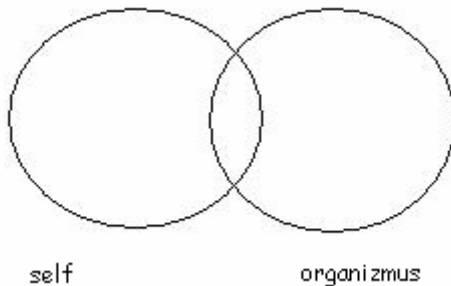
Tapasztalatok értékelése az énfogalom mentén

1. leképezés
 2. ignorálás: észre sem veszem az adott tapasztalatot
 3. torzítás
- mérés: Q-technika / Stephenson
 - megfelelési vágy

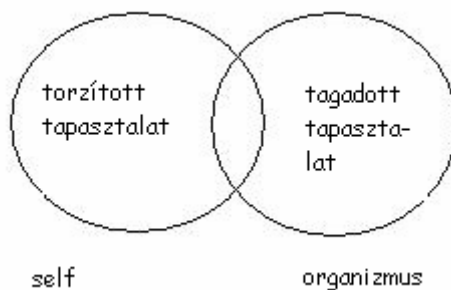
³⁵ Szenes Andrea ☺

- pillanatnyi hangulat
- eleve megadott állítások: spontán más jutna eszébe

- kongruencia („jó” állapot)
- a személy által leképzett tapasztalat tükrözi organizmusa aktuális tapasztalatait



- inkongruencia:
- az észlelt és a valós tapasztalat eltér



- pszichés feszültség állapota: a self és az org. két irányba mozog
- ez fennállhat a self és az énídeál között is (bár bizonyos fokig ez természetes)

A személyiség fejlődése

- két alapszükséglet: pozitív önelfogadás és mások általi elfogadás³⁶
- a viselkedéseket lehet minősíteni → döntéshelyzet jön létre
- célok: a kliens élményezőjének megértése: közvetlen élmény kommunikálására megtanítani
- hatás: integráltabb személyiség ↔ agy mosás, vallatás

Terápiás feltételek:

empátia, elfogadás, hitelesség (kongruencia) } megtanulható;
 intuíció } Rogers szerint ez veleszületett
 a kliens kérdezhet: partneribb a viszony

Kritika:

- módszertani problémák
- énfogalom, önmegvalósítás – előfeltevések
- nem elemzi a viselkedés okait
- a tudattalan elhanyagolt
- egyén aktív, célja a fejlődés, de nem írja le a fejlődést, csak a feltételeit

Hatása:

- Rogersesek ☺
- csoportterápia: empátia labor, encounter csoportok
- iskola

tanár = facilitátor, tekintély, tanulási forrást ad, keresésre biztat, bizalom: a tanuló fejlődésre képes
 tanuló = aktív, felelős (érdeklődése szerinti saját program), önértékelő, önfegyelem

³⁶ ideális: feltétlen pozitív elfogadás; DE: pozitív feltételes elfogadás

Típustanok és vonásméletek

'60-as évektől: a pszichológia tudományossá tétele

→ matematizálás (csak leíró)

→ modellezés

→ biológiai szemlélet (hormonok, idegrendszer...)

1. motiváció, mint tartós vonás / McClelland:

- társulási hajlamok (magas/alacsony): magas → bizonytalanság csökkentése

- teljesítményszükséglet (magas/alacsony): tanult és tanítható; magas → célokat tűz ki maga elé, kitartó

2. vonás / Allport és típus / Cattell, Eysenck; Big Five

- genetikai meghatározottság

- csak leírás

- vonás: szokások együttjárása

- típus: vonások együttjárása

- → faktoranalitikus megközelítés

- de nem ad választ arra, hogy miért járnak együtt az adott szokások/vonások

3. biológiai szemlélet / Eysenck

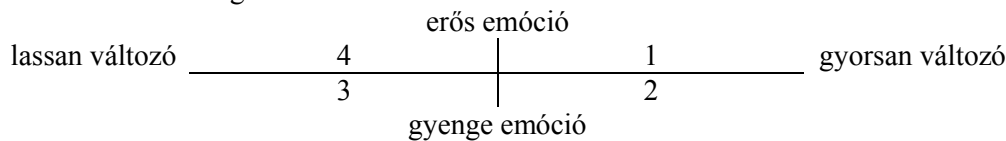
- idegrendszeri alapon magyarázza az összefüggéseket

Előzmények

- Empedoklész → temperamentum (testnedvek)

- Kretschmer → alkati tipológiák (20. sz. közepén kutatás: USA → megcáfolták)

- Wundt → az érzelmek bizonyos dimenziók mentén változnak
minden típusnak meghatározott, nem keveredő sajátosságai vannak
kategorialis vs. dimenzionális



az óramutató járása szerint:

1: bizonytalan, nyugtalan, agresszív, változékony, impulzív, optimista

2: barátkozó, beszédes, fogékony, könnyed, eleven, gondtalan

3: kiegyensúlyozott, megbízható, [nem olvasható], békés, gondos, passzív

4: csendes, visszahúzódó, pesszimista, mértékletes, merev, kedélytelen



Temperamentumok:

Hippokratész	példák	Wundt	Jung	Eysenck
levegő-vér: szangvinikus		gyors-gyenge	extrovertált	extrovertált stabil
tűz-sárga epe: kolerikus	Dr. House	gyors-erős	extrovertált	extrovertált labilis
föld-fekete epe: melankolikus	Malacka	lassú-erős	introvertált	introvertált labilis
víz-nyálka: flegmatikus	Füles	lassú-gyenge	introvertált	introvertált stabil

Alkati tipológia | Kretschmer³⁷

„Kretschmer 3 testalkattípust különböztet meg személyiségvonásaival, és lelki megbetegedési hajlamaival:

■ **PIKNIKUS**: alacsony, kövérkés, kerekded emberek. Általában jókedvűek, vidámak, érzelmesek, de gyakran kerülhetnek szomorkás hangulatba. Az intellektuális tevékenységek ritkán érdeklik. Leggyakoribb kórformájuk a mániás depresszív elmezavar, amiben felváltva kerülnek mániás és depresszív hangulatba.

■ **ATLETIKUS**: a magas, izmos személyek, sportolók. Energikusak, sikerorientáltak, szeretnek kockáztatni. Érzelmek gyengébbek, szeretik a fizikai megerőltetést, s kerülik az intellektuális erőfeszítésre alapozó tevékenységeket. Kretschmer nem talált összefüggést e testalkat típus és a lelki zavarok között.

■ **LEPTOSZOM**: karcsúak, intellektuálisak, szellemi megerőltetést kedvelők, de gyakran mégis gondolkodási zavarokkal küszködnek, s skizofréniára hajlamosak. Sheldon a koponyaformát azonosította személyiségvonásokkal egy hármastipológiát állítva fel, melyben fellelhetőek a kretschmeri testalkattípusok is.

■ **ENDOMORF** (viszcerotóniás): társaság- és kényelemkedvelők. A külső ingerekre lassan reagálnak, s általában elégedettek az étellel. Szeretnek enni. (A kretschmeri piknikus alkatnak felel meg.)

■ **MEZOMORF** (szomatotípus): a külső ingerekre gyorsan reagálnak, változatosság kedvelők, és jó alkalmazkodók. Biztos fellépésűek, és energikusak, akik igyekeznek vezetői pozíciót betölteni, uralkodni másokon. (A kretschmeri atletikus alkatnak felel meg.)

■ **MEZOMORF** (cerebrotóniás): gyors reakciójú, állandóan feszült, kiegyensúlyozatlan egyének típusa. Szorongóak, egzisztenciális problémákkal gyakran foglalkoznak, zárkóztak, introvertáltak. Szeretik az egyedüllétet. (A kretschmeri leptoszom alkatnak felel meg.)”

alkat	temperamentum	együttjárás	jellemzők
piknikus / zsír	ciklotím	90 %-os	ciklikus betegségek, néha gátlástalanok, hedonisztikusak, jókedélyűek, gyakorlatiasak
leptoszom / testmagasság	szkizotím (hasadásos)	70 %-os	lepto: könnyű; vékony, gyenge, érzékeny, irritábilis, félénk, alacsony önbizalomszint, szorongás; hasadás: megfigyeli magát a cselekvési helyzetekben, de se átélni, se reflektálni nem tud
atletikus / vállöv	viszkózus (sűrű, tömör)		magabiztos, erős akaratú, kitartó, rendszeres és alapos, céltudatos, merev

³⁷ http://www.szepi.hu/irodalom/pedagogia/tped_014.html

H. J. Eysenck (1916-97)

- német származású, Angliában élt

- biológiai alapú szemlélet

- személyiség: az egyén karakterének (akarati jellemzők), temperamentumának (érzelmi jellemzők), intellektusának (kognitív jellemzők), fiziológiai sajátosságainak többé-kevésbé stabil és tartós szerveződése.

- a személyiség szintjei:

öröklött idegrendszeri különbségek (→ eltérő reagálás a szocializációra)

fiziológiai különbségek

pszichés különbségek (tanulás, percepció; az introvertált unalmas helyzetekben is oda tud figyelni³⁸)

viselkedési különbségek (attitűdök, tanult szokások)

extrovertált	introvertált
szociális	visszahúzó
kockázatkedvelő	nem kedveli a váratlant
meggondolatlan	kevés, de tartós barát
optimista	pesszimista
nincs szoros érzelmi, erkölcsi kontroll	normatartó / → belső szorongás
néha durva tréfákat mond	érzelmek kontrollja → nem tudják kimutatni az amúgy intenzíven átélt érzelmeiket

neuroticizmus³⁹

érzelmi labilitás	érzelmi stabilitás
érzelmi válasza nem méretarányos	kötél-idegek
könnyen kibillen az egyensúlyából	gyenge érzelmi reagálás
depresszió	hamar megnyugszik
inadekvát, kifelé nem érthető viselkedés	kontrollált
az életkorral ez csökkenhet	~ flegmatikus

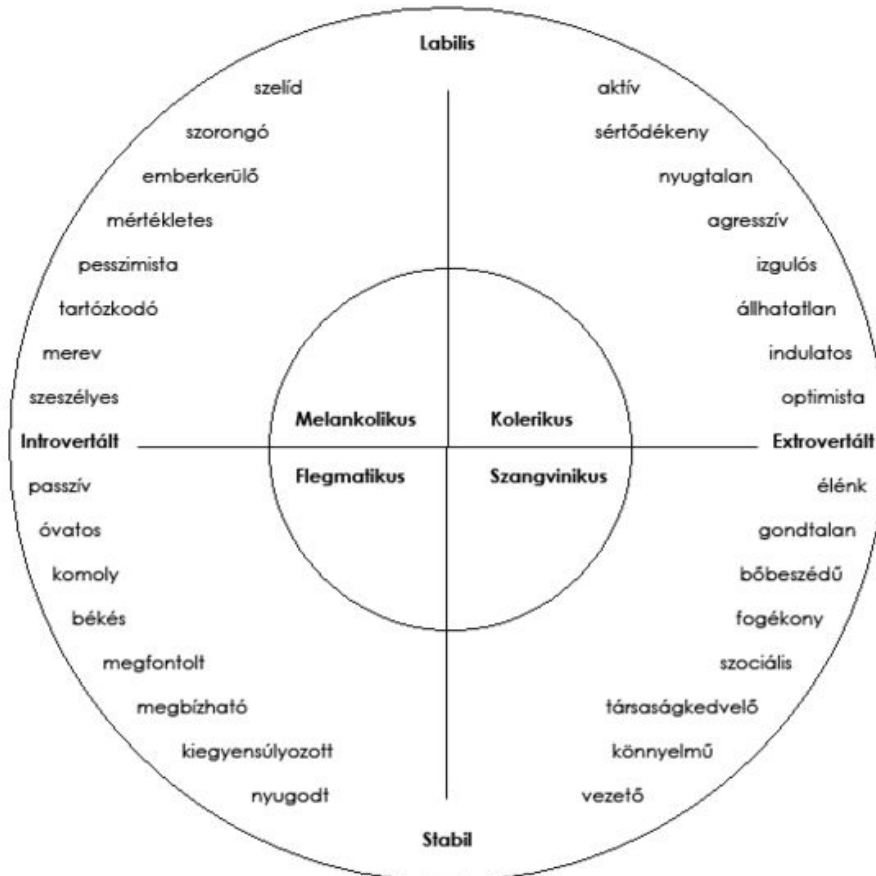
pszichotizmus

- pszichopátiás személy: nem érez kapcsolati vágyat
- magányos farkas
- empátia hiánya
- a szokatlan kedvelése
- a férfiakra ez inkább jellemző
- hazugságskála → mára: szociális megfelelési igény, konformitási vágy

³⁸ radaros ☺

³⁹ „ez egy tipikus neurotikus reggel”

Eysenck személyiségfaktorai

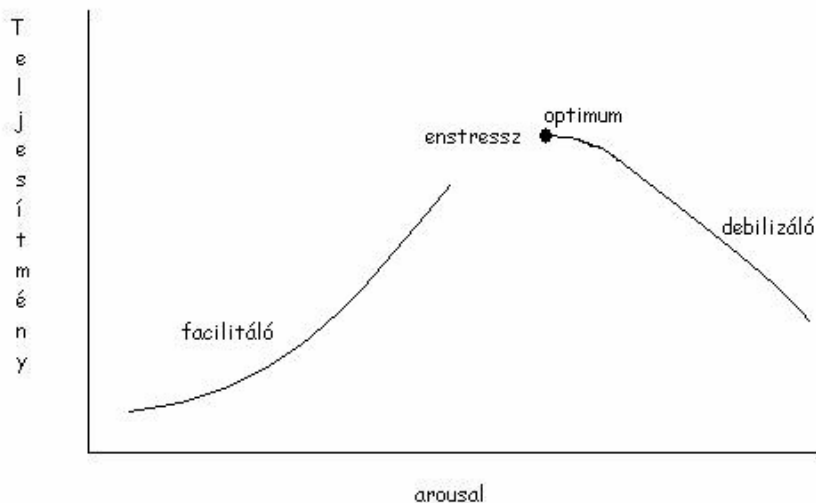


Forrás: ATKINSON, R.L. - ATKINSON, R.C. - SMITH, E.E. - BEM, D.J.: Pszichológia. Osiris, Budapest, 1995. 391.oId.

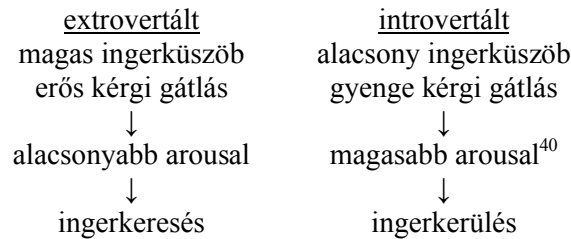
Az extrovertált-introvertált idegrendszeri háttere

ARAS – az agy általános aktivációs szintjét (*arousal*) biztosító retikuláris aktivációs rendszer

- alacsony/magas aktivitási szint
 - o deltahullámok: 0,5-4 Hz; pl. alvás
 - o thetahullámok: 4-8 Hz; pl. álom időszaka
 - o alfavillámok: 8-13 Hz; még nem teljesen evilági ☺
 - o bétahullámok: 13-30 Hz; éberség
- optimális arousal-szint:



- a két típus itt tér el egymástól
 - o külső ingerküszöb (ha alacsony → sok inger jut be)
 - o kérgi gátlás (ha magas → nem halad tovább az impulzus; pedig minél többször halad át, annál jobban rögzül, könnyebben járható → tanulási folyamatok)



Arousal: éberség, izgatottság, készenléti állapot. A tudat éberségi állapotának vegetatív alapja. Az agyba érkező információk, a mentális folyamatok hozzájárulnak az éberségi szint fenntartásához. Az emberi pszichés működésben létezik egy optimális ~szint, amely megfelel a tiszta tudatnak. Az ~szint növekedésével, ill. csökkenésével együtt jár a tudati szintek változása. A közismert agyvizsgáló eszköz, az EEG által regisztrált görbék az ~szint bioelektronikai mutatói.⁴¹

2008. május 14. folytatás:

ev-iv eltérő fiziológiai reakciók (citrom-teszt): iv > ev

pszichológiai jellegzetességek

1. ingerkeresés: éberség, zajszint, szerhasználat, viselkedés
 - iv. ingerdeprivációs igénye
 - éberségi kísérlet: iv > ev
 - szerhasználat: ev (kávé, cigi, nagy szexuális igény, szerencsejáték), iv (alkohol⁴²)
2. szociális magatartás
 - ev: utánozás; a külső ingert hamar feldolgozzák
 - iv: empátia, a helyzet izgalmi szintjének átvétele; „utólag mindig okosabb”
3. tanulás, felidézés
 - Eysenck: börtönlakók (az instabil ev a leghajlamosabb a bűnözésre, mert nem szorong)
 - ev: változatosság, változó teljesítmény, nem szorong a büntetéstől
 - iv: mindent vagy semmit elv, szociális facilitáció segíti, szorong a büntetéstől

⁴⁰ az optimális aktiváltság eléréséhez

⁴¹ <http://human.kando.hu/pedlex/lexicon/A7.xml/arousal.html>

⁴² csökkenti az energiaszintet

„BIG FIVE”IV-EV: *A szociális és anyagi világ energetikus megközelítése*

- társaságkereső, aktív, pozitív érzelmek: érdeklődő, barátságos
- Asszertív: motivált arra, hogy a társas helyzetekben domináns legyen
- Őszinte, a negatív visszajelzésre nem szorong
- Kalandvágó, a változás motiválja,
- Munkájában alkalmazkodó, ambiciózus, szorgalmas

Introvertált: nyugodt, visszafogott, szégyenlős, nem-szociális

BARÁTSÁGOSSÁG–ELLENSÉGESSÉG: *Proszociális és közösségi irányultságú*

- Keresi az intimitást
- konformitást és szolidaritást mutat a csoportban
- Hajlamos az együttérzésre, nem követelő
- Altruista, bizalomteli, melegséget mutat

LELKIISMERETESSÉG: *Teljesítményvágy szociális megfelelésigénnyel*

- Tervezi, szervezi és sorrendbe állítja feladatait
- Cselekvés előtt gondolkodik
- Képes halasztani a kielégülést, kitartó
- Norma- és szabálykövető
- Kompetens, rendszerető, kötelességtudó, felelős, alapos

ÉRZELMI STABILITÁS– NEUROTICIZMUS

- Nyugodt, ellazult, kiegyensúlyozott
- /!!neuroticizmus: negatív érzelmek – ideges, szorong, szomorú, depresszió-hajlam, feszült/

KULTURÁLTSÁG (TAPASZTALATI NYITOTTTSÁG): Széles, mély eredeti és komplex mentális és intellektuális élet

- A kétértelműséget tolerálja
- Képes nagy mennyiségű információ felvételére
- Képes koncentrálni, fókuszálni
- Képes egy időben több érzés, gondolat és hatás tapasztalására (intenzív tapasztalat)
- Motivált az ismeretlen és összetett megismerésére, keresésére

A „Big Five” kérdőív kiértékelése

EXTROVERZIÓ

1,6,11,16,21,26,31,36,41,46

Ford.: 26, 31, 36, 41, 46

Átlag:34,23+/-7,6

BARÁTSÁGOSSÁG

2,7,12,17, 22,27,32,37,42,47

Ford.: 32,37,42,47

Átlag:39,9+/-6,2

LELKIISMERETESSÉG

3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Ford.: 33,38,43,48

Átlag:32,82+/-6,2

NEUROTICIZMUS

4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

Ford.: 4, 9

Átlag: 31,53+/-8

NYITOTTTSÁG

5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Ford.: 40,45,50

Átlag: 40,5+/-4,7