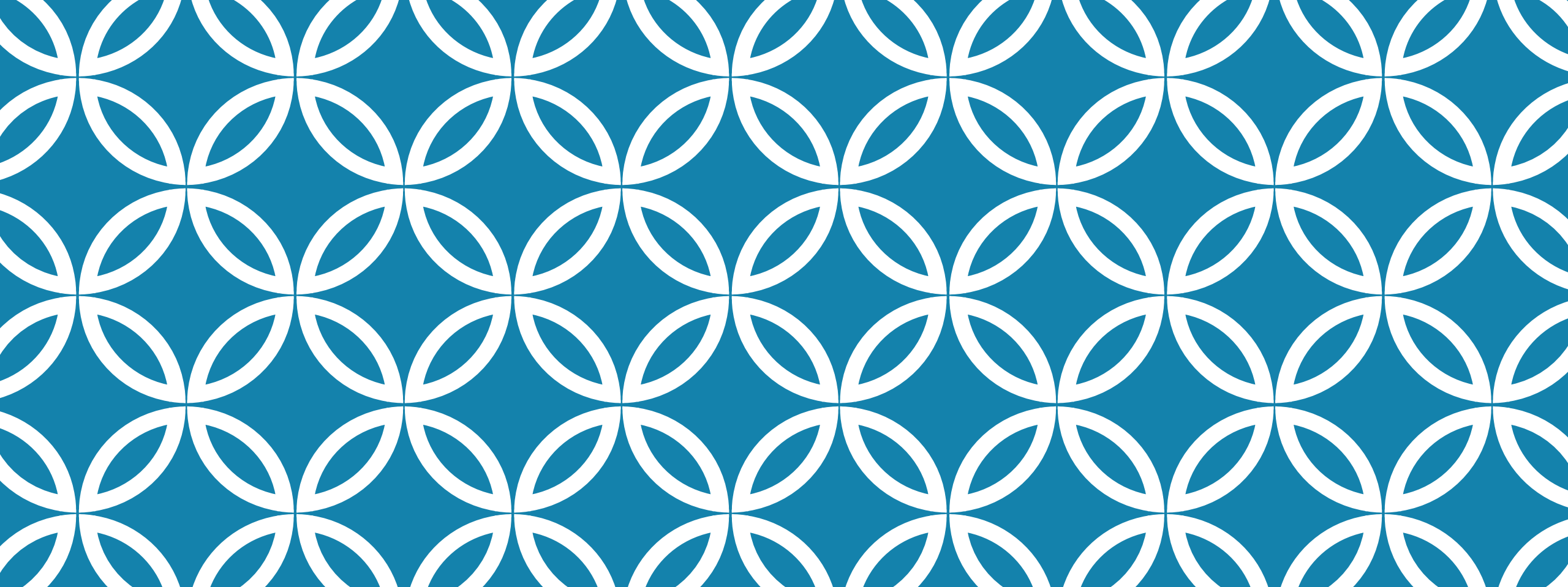





SZEMÉLYISÉGLÉLEKTAN (4-5 ALKALOM)

FORRÁS:
OLÁH ATTILA: PSZICHOLÓGIAI ALAPISMERETEK
[HTTPS://MEK.OSZK.HU/05400/05478/05478.PDF](https://mek.oszk.hu/05400/05478/05478.pdf)



I. A SZEMÉLYISÉG MEGISMERÉSE





Ezt javasolja a személyiségpszichológusok számára Allport (1980) aki ezen tudományterület alapköveit rakta le és az első olyan szakkönyv szerzője amely, bevezeti és definiálja a személyiség fogalmát. A személyiség nem kizárólag a pszichológia birodalma. Tanulmányozása a tudományok összefogását igényli.

A személyiségpszichológiát mint tudományterületet két nagy alapkérdés foglalkoztatja. Az egyik az egyéni különbségek ténye.

A másik alapkérdés a hogyan működik a személyiség, milyen (egyedi és általánosítható) személyen belüli folyamatok hatására viselkedünk olykor másokhoz hasonlóan olykor pedig a kizárólag ránk jellemző módon alkotja.

egyéni különbségek leírására és feltárására szolgáló és a személyiség működési sajátosságainak tanulmányozására kidolgozott módszerek.

Önbeszámolás, megfigyelés és tudományos módszerek

1.2. A vizsgáló módszerek osztályozásának szempontjai

A személyiség megismerését szolgáló eljárások csoportosítása:

1. A módszer kialakítását megalapozó elméletek (a pszichoanalízis pl. a projektív módszerek híve, feltételezve azt, hogy a személy kivetíti magából egy strukturálatlan tesztanyagra mindazt ami az ő belső világa, az alkati pszichológia képviselői ragaszkodnak ahhoz, hogy a személyiségnek vannak alkatilag meghatározott jegyei amelyek lényegi befolyást gyakorolnak a viselkedésre. Pl. Introverzió, Pszichoticizmus)
2. A személyiség összetevője amelyre a módszer fókuszál (vannak a személyiség egészének a tanulmányozására kidolgozott módszerek, vannak a képességek birodalmát vizsgáló eljárások, külön kategóriát képezhetnek az egyes funkciókat (pl. kognitív funkciók) elemző módszerek.)
3. A módszerben alkalmazott ingerek, hatások (képek, kérdőív mondatok, szóbeli utasítások)
4. A vizsgált személytől igényelt megnyilvánulások (pl. naplóvezetés, igen-nem válasz, összetett produkció)
5. A vizsgálat körülményei. (egyéni vagy csoportos eljárás, laboratóriumi mérés vagy természetes élethelyzet)
6. A módszer szerkesztési elve (nomotetikus vagy ideografikus)

Ezen kívül:

Szubjektív és objektív

1.3. A vizsgáló módszerek áttekintése a személyiséget értelmező különböző nézőpontok mentén

A diszpozicionális megközelítés

A biológiai szemlélet

A pszichoanalitikus nézőpont

A neoanalitikus perspektíva

A tanuláselméleti perspektíva

A humanisztikus, fenomenológiai perspektíva

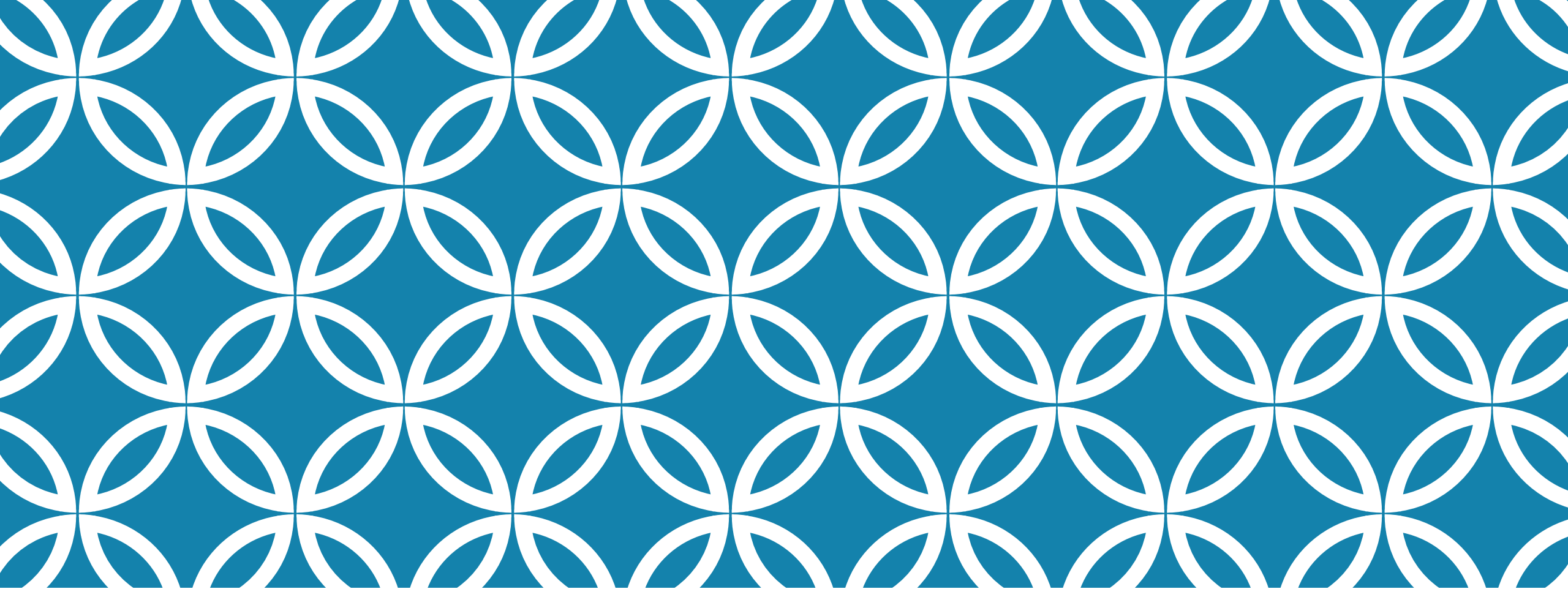
A személyiség önszabályozás-szemponjú megközelítése

1.5. A SZEMÉLYISÉGET TANULMÁNYOZÓ ELJÁRÁSOK KLASSZIKUS RENDSZERTANA

Önbeszámolók: interjúk, kérdőívek és személyiségtesztek

A viselkedés közvetlen megfigyelése

Személyes történetek és életút-adatok



II. A SZEMÉLYISÉG ÉRTELMEZÉSÉNEK ÉS TANULMÁNYOZÁSÁNAK KÜLÖNBÖZŐ MEGKÖZELÍTÉSEI

A személyiség fogalma

A hétköznapi, laikus szóhasználatban a személyiség kifejezés többnyire a jellegzetes tulajdonságai alapján másoktól megkülönböztethető egyént (egyedi embert) jelenti. Néha arra utalnak vele, hogy az illető kiemelkedő, jelentős személy. A laikusok „személyiség” fogalma azonban azt a vélekedést is magában rejt, hogy az emberek tulajdonságai nem végtelenül változatosak, hanem vannak általánosan jellegzetes, ún. tipikus tulajdonságok, tulajdonságcsoportok, amelyek alapján egy-egy személy másoktól megkülönböztethető vagy másokkal összehasonlítható. Valójában mindenkinek van tehát valamilyen elképzelése az „egyediséget” és a „tipikust” adó jellegzetességekről, vagyis mindenkinek van egyfajta „személyiségelmélete”. Ezeket a laikus elgondolásokat, amelyek többnyire személyes – nem szisztematikusan ellenőrzött – tapasztalatokon alapulnak, naív személyiségelméleteknek nevezzük. A tudományos lélektanban ugyancsak az egyedi embert (individualitást) jelöli a „személyiség” kifejezés, azonban arra vonatkozóan, hogy az ember miért, hogyan és mennyire egyedi, meglehetősen sokféle tudományos magyarázat született. Ezek a magyarázatok azért térnek el egymástól, mert a pszichológia különböző korszakaiban más és más felfogás volt uralkodó magára az emberi természetre vonatkozóan.

AZ EMBERI TERMÉSZET MEGITÉLÉSÉNEK SZEMPONTJAI

(Hjelle, L.A., Ziegler, D. J. 1976. nyomán)

SZABADSÁG	-----	DETERMINIZMUS
RACIONALITÁS	-----	IRRACIONALITÁS
HOLIZMUS	-----	ELEMENTARIZMUS
KONSTITUCIONALITMUS	-----	KÖRNYEZETI MEGHATÁROZOTTSÁG
SZUBJEKTIVITÁS	-----	OBJEKTIVITÁS
PROAKTIVITÁS	-----	REAKTIVITÁS
HOMEOSZTÁZIS	-----	HETEROSZTÁZIS
MEGISMERHETŐ	-----	MEGISMERHETETLEN

A SZEMÉLYISÉG MINT RENDSZER JELLEMZŐI

1. MIK A RENDSZER ALKOTÓELEMEI?

Milyen összetevőkből, milyen alapelemekből, épül fel a személyiség?

Honnan származnak, (illetve hogyan alakulnak ki) a személyiség összetevő elemei?

2. MILYEN A RENDSZER SZERKEZETE?

Milyen elrendezésben vannak együtt az alkotóelemek?

3. HOGYAN MŰKÖDIK A RENDSZER?

Mi működteti?

Melyek az egészként működés (egésszé integrálódás) feltételei?

Mik a dezorganizáció feltételei?

4. MENNYIRE KONZISZTENS A RENDSZER?

Mennyire tartós (állandó és folytonos) a személyiségszerveződés?

Változik-e és/vagy fejlődik-e a személyiségrendszer?

Hasonlítsunk most össze rövid példaként egy pszichoanalitikus és egy vonáselméleti személyiségmodellt a fenti szempontok szerint.

Freud elméletében az ösztönén, én, és felettes-én a személyiség fő alkotóelemei. Az ösztönén biológiai szintű, veleszületett szerkezeti elem, a másik kettő a fejlődés során válik ki az ösztönéből. A működést egyfelől az ösztönén energiája, másfelől pedig a három alkotóelem változó hierarchikus elrendeződése határozza meg (hol az ösztönén, hol az én, hol a felettes-én kap vezető szerepet). A rendszer akkor működik egységesen, ha az összetevők nagyjából egyensúlyban vannak. A fejlődés abban áll, hogy az ösztönenergia a testi érési folyamat sorrendjében éppen dominánssá váló szervhez (funkcióhoz) kapcsolódik, és ezáltal jellegzetes élmény- és viselkedésmintázatok szakaszait határozza meg, a szülői viszonyulás függvényében. Freud személyiség-felfogásából tehát az olvasható ki, hogy az egyén biologiaipszichés-szociális egység (szociális is, hiszen a felettes-én végül is a társas normák „beépített szerve”). Erősen determinált, elsősorban biológiai tényezők-, másodsorban a közvetlen társas környezetének reakciói által.

Vonáselméleti példaként vegyük Guilford rendszerét, aki szerint a személyiség a következő hét legfontosabb összetevőből áll: 1. Temperamentum (vérmérséklet), 2. Készségek, 3. Alkat (morfológiai jellemzők), 4. Fiziológia (szervezet működése), 5. Szükségletek, 6. Érdeklődés 7. Beállítódás.

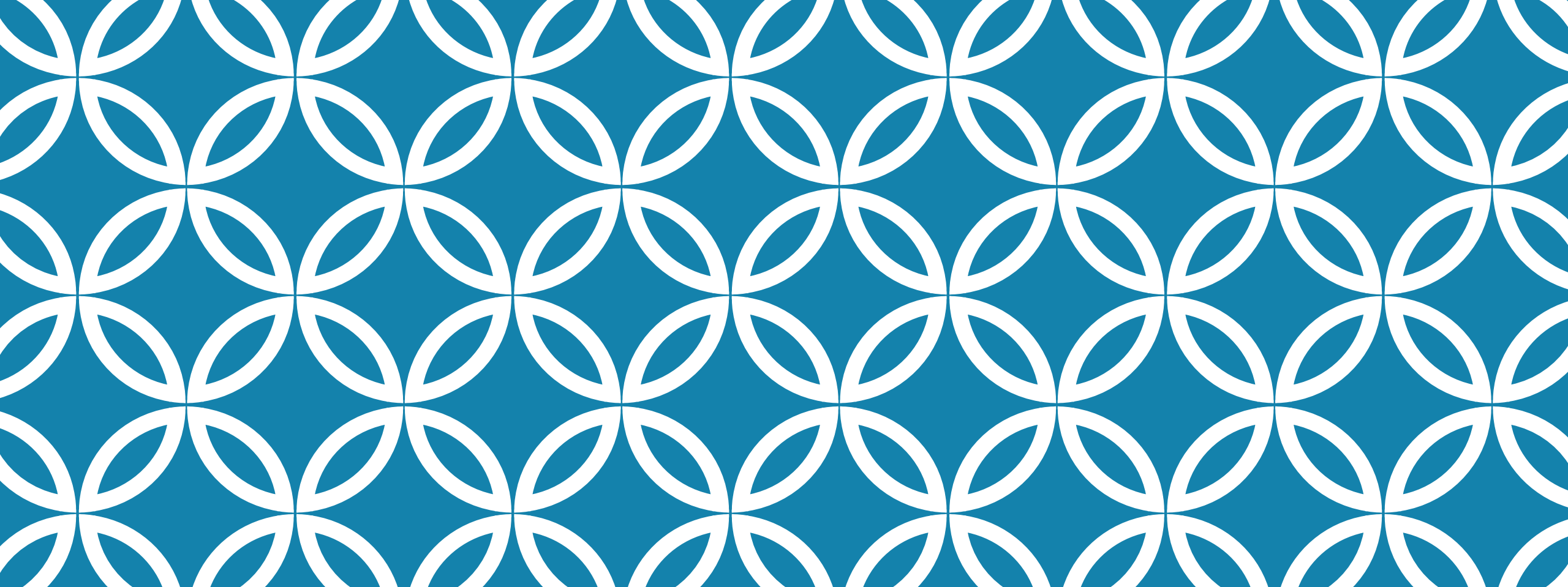
Láthatjuk, hogy az ő személyiségmodelljében nagyon eltérő jellegű elemek szerepelnek (örökletes és funkcionális biológiai tényezők, különböző pszichés tényezők). Guilford nem az összetevők szerkezeti elrendeződéséből következtet a működésre, és nem foglalkozik sem az „egységes” működés problémájával, sem a fejlődés kérdésével. Egy ilyen személyiség-rendszer modell elsősorban arra ad lehetőséget, hogy megállapítsuk: az embereknél általában fellelhető tulajdonságok megtalálhatók-e az éppen vizsgált egyénnél is, és másokkal összehasonlítva milyen erősségűek.

A fentiek végiggondolása után bemutatjuk, hogy az egyik világszerte igen népszerű személyiségpszichológiai kézikönyv (Carver és Scheier, 2006) hogyan összegzi azokat a megállapításokat, amelyek a legtöbb személyiség-meghatározásban megjelennek:

- A személyiség nem bizonyos elemek puszta halmaza, hanem szerveződés
- A személyiség nem egyszerűen csak „ott van”, hanem aktív folyamat.
- A személyiség ugyan pszichológiai fogalom, de a fizikai testhez kötődik.
- A személyiség olyan oki tényező, ami segíti meghatározni, hogy az egyén hogyan viszonyul a világhoz.
- A személyiség mintázatokban – ismétlődésekben, állandóságban – mutatkozik meg.
- A személyiség nemcsak egyféleképpen, hanem sokféleképpen – viselkedésben, gondolatokban és érzésekben – jelenik meg. (Carver C. és Scheier, M., 2006)

Személyiségelméletek

1./Evolúciós és biológiai értelmezés, 2./ Diszpozicionális megközelítés, 3./ Pszichoanalitikus értelmezések, 4./ Neoanalitikus perspektívák, 5./Tanulásközpontú megközelítések, 6./Fenomenológiai értelmezések, valamint 7./ A szociális-kognitív változókra és a kognitív önszabályozásra hangsúlyt helyező megközelítések



III. A SZEMÉLYISÉG ELMÉLETEK


1. A SZEMÉLYISÉG EVOLÚCIÓS ÉS BIOLÓGIAI ÉRTELMEZÉSE

1. 1. Evolúciós magyarázatok:

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. Az örökletesen hordozott gének hatásmechanizmusával részletesen a genetika foglalkozik. Az alapvető személyiségjellemzők genetikai örökletességének lehetőségét elsősorban ikerkutatásokban vizsgálják.

A temperamentum kifejezés többféle értelemben is használatos a pszichológiában. Ehelyütt Buss és Plomin (idézi Carver és Scheier, 2006) értelmezésében használjuk ezt a fogalmat. Meghatározásuk szerint a „temperamentum” kifejezés az örökletes személyiségvonások csoportját jelöli. Bizonyos vonások esetében ugyanis az örökletesség

A személyiséglélektanban „vonásoknak” nevezzük a személyiségre jellemző tulajdonságok dimenzióit. Részletesebben lásd a 3.1 fejezetben. 483 egyértelműen kimutathatónak tűnik, annak ellenére, hogy ezek a vonások módosulhatnak valamelyest a környezeti hatások nyomán



A kutatók három temperamentum vonást írtak le, ezek 1./ a személy aktivitás szintje, 2./ a szociabilitása, és 3./ az emocionalitása. Az aktivitás szint arra utal, hogy mennyire erőteljesek (mekkora energiát emésztnek fel) és mennyire gyorsak a személy reakciói. A szociabilitás a másokkal való együttlétre irányuló hajlamot, és a magányosság kerülését jelöli. Az emocionalitás pedig arra vonatkozik, hogy érzelmileg (negatív értelemben) felkavaró helyzetben mennyire nő meg a személy fiziológiai izgalmi szintje.

1. 2. A személyiség biológiai magyarázatai:

A személyiség biológiai determinációját hirdető elméletek sajátos csoportját képezik azok a tipológiák, amelyek szerint bizonyos örökletes testi jellemzőink alapján meg lehet határozni a viselkedésünket, illetve a tulajdonságainkat. Ezek talán legismertebb példái a Kretschmer és Sheldon nevéhez kapcsolható ún. alkati típusok. Mindketten háromfajta testalkatot vizsgáltak: a vékony, az izmos és a kövérkés embereket. Kretschmer pszichiáterként (az 1920-as években) az elmebetegségek eltérő fajtáival (pl. ha vékony alkatúak betegszenek meg inkább skizofrének lesznek, míg ha a kövérkések, akkor inkább mániás-depressziósok), Sheldon pedig (a 40-es években) bizonyos személyiségtulajdonságokkal (pl. a kövérkések többnyire kedélyesek, a vékonyak inkább feszültek, stb.) igyekezett kapcsolatba hozni a három testalkatot. Vizsgálataik nem hoztak annyira átütő eredményt, hogy komolyabb követőik lettek volna. Szemléletük azonban fontosnak bizonyult, hiszen később mások is kutatni kezdték bizonyos örökletes testi folyamatoknak és a személyiségjellemzőknek a kapcsolatát

A legismertebb ilyen irányú kutatások az angol Hans Eysenck nevéhez kapcsolódnak. Eysenck feltevése az volt, hogy az emberek közötti különbségek abból fakadnak, hogy az idegrendszer és az endokrin rendszer bizonyos részei más-más érzékenységgel reagálnak különböző embereknél. Úgy vélte, hogy a legalapvetőbb tulajdonságaink alakulásáért két rendszer felelős: 1./ a nagyagykéreg aktivitását szabályozó ún. ARAS (felszálló retikuláris aktiváló rendszer), illetve 2./ az érzelmeket szabályozó agyi központ. Az első rendszer az 485 általa extraverzió-introverzió dimenzióknak nevezett személyiségvonás mintázatot határozza meg, a második rendszer pedig az általa neuroticizmus dimenzióknak nevezett vonásmintázatot. (A későbbiekben ezt még kiegészítette egy harmadik dimenzióval, amit „psichoticizmusnak” nevezett el.). Eysenck modelljének érdekessége az, hogy a személyiség olyan biológiai háttértényezőit kereste, amelyek a személyiségvonások csoportokbarendeződését magyarázhatják. Ebből következően elmélete nemcsak a biológiai nézőpontú, hanem a vonások szerveződésével foglalkozó ún. diszpozicionális elméletek kategóriájába is besorolható.⁵¹

2. DISZPOZICIONÁLIS MEGKÖZELÍTÉS

A „diszpozíció” kifejezés arra az előfeltevésre utal, mely szerint az emberek olyan stabil hajlamokkal (diszpozíciókkal) rendelkeznek, amelyek hatására konzisztensen (az esetek többségében azonos módon, következetesen) viselkednek.

Ez az előfeltevés két fontos megfigyelésen alapul.

1. Egyfelől, úgy tűnik, hogy az emberek cselekedetei, gondolatai és érzései nem változnak pillanatról pillanatra és helyzetről helyzetre. Jellemző tulajdonságaiknak van bizonyos állandóságuk (konzisztenciájuk) és folytonosságuk.

2. A másik megfigyelés pedig - ami kapcsolatba hozható az elsővel – az, hogy az emberek sokféleképpen el is térnek egymástól. Az első megfigyelésre alapozva (vagyis, hogy az embereknek vannak bizonyos állandó, stabil tulajdonságaik), feltételezhető, hogy az emberek „állandó”, stabil jellemzőinek egyéni mintázódása adja az egyének közötti eltéréseket.

A személyiségkutatók egy része a „vonásokat” tekinti legfontosabb diszpozícióknak. Szerintük ugyanis ezek a személyiség összetevői. A diszpozicionális megközelítés fő irányát ebből adódóan a vonáselméletek képezik.

Van azonban egy másik irányvonal is.

Egyes kutatók szerint a személyiség fő meghatározói (amelyek a személyiség állandóságát adhatják) nem a tulajdonságok, hanem a személyiséget mozgató hajtóerők: a szükségletek, motivációk.

1. Típus- és vonáselméletek

A legrégebbi típuselméletként Hippokratész (i. e. 400 körül) tipológiáját tartjuk számon, akinek az elképzeléseit Galénosz (i. sz. 150 körül) finomította tovább (ezért emlegetjük Hippokratész-Galénosz-féle típustanként). Ők úgy vélték, hogy az emberek négy, egymástól jól elkülöníthető csoportba sorolhatók: kolerikus (ingerlékeny), melankolikus (lehangolt), szangvinikus (derűlátó) és flegmatikus (nyugodt). Mindegyik személyiségtípusról azt feltételezték, hogy a jellegzetes tulajdonságok háttérében a négy testnedv valamelyikének a túlsúlya áll. (Tipológiájuk tehát egyfajta biológiai személyiségelméletet tükröz.)

alkati tipológiák

Közös: kategóriákban gondolkodnak és abban, hogy a köztes esetek valamelyiknek az a esetei csupán.

Vonáselméletek:

Ők azonban, a tipológusoktól eltérően, nem vagylagos kategóriákba sorolják be a személyeket, hanem azt feltételezik, hogy az egyes tulajdonságcsoportok folytonos dimenziókat képeznek, tehát az emberek ugyanazon személyiségjellemzőik mértékében különböznek egymástól. Vagyis, a személyek közötti alapvető különbségeket inkább mennyiséginek, mint minőséginek tekintik.

Hans Eysenck munkássága

két fő vonás, az extraverzió-introverzió, illetve érzelmi stabilitás-labilitás (vagy más néven neuroticizmus) (majd egy harmadik: pszichoticizmus) dimenziók

A legalapvetőbb vonásdimenziók kutatása napjainkban is folyik. A többirányú kutatás eredményeit mára úgy lehetne összefoglalni, hogy legtöbbször nem három, hanem öt fő vonásdimenzió létét tartják bizonyítottnak. Ezek a „nagy ötök” (Big Five) elméletei.

BIG FIVE

[Ingyenes személyiségtesztek linkekkel \(DISC, MBTI, Big Five\) - Híres Norbert \(norberthires.com\)](#)

- Szociális alkalmazkodókészség, Magabiztosság, Extraverzió, Hatalom
- Konformitás, Szeretetreméltóság, Együttműködés, Szeretet
- Teljesítményigény, Lelkiismeretesség, Felelősségérzet, Munka
- Érzelmi kontroll, Emocionalitás, Neuroticizmus, Érzelem
- Kultúra, Intelligencia, Nyitottság a tapasztalatokra, Intellektus

„személyiségprofil”

2. szükségletek és motivációk –elméletek:

A szükséglet az a belső irányító erő, amely meghatározza, hogy a környezetünkben mi felé irányulunk, és ezt hogyan tesszük.

Ebből kiindulva pl. Murray az emberek szükségleteit igyekezett feltérképezni.

Eredményei nyomán az ún. elsődleges biológiai-, és másodlagos pszichogén szükségletek, valamint a viselkedést motiváló környezeti hatások rendszereként határozta meg a személyiséget.

Híres tesztje – az egyik legismertebb „**projektív teszt**” (lásd a személyiségvizsgáló módszerek fejezetben) – a TAT, amelyben a vizsgált személyeknek képekről kell **történeteket mondaniuk, és a történeteik alapján lehet következtetni a fő szükségleteikre, ill. motivációikra.**

3. PSZICHOANALITIKUS MEGKÖZELÍTÉSEK

A klasszikus (ortodox) Freud-féle pszichoanalízis

A pszichoanalízis szülőatyja, a bécsi orvos Sigmund Freud (1856-1939) az 1800-as évek végén egy újfajta „tudományos” emberképpel állt elő. Elmélete szerint az emberi viselkedést nem a ráció, nem a tudatos gondolkodás vezeti, hanem tudattalan szexuális és agresszív ösztöntörékvések.

A lelki folyamatokról alkotott első modelljében, az ún. topografikus modellben az emberi lelket tudatos, tudatelőttés és tudattalan tartományok együtteseként vázolta föl. Híres „jéghegy” hasonlata szerint a felszínen megmutatkozó tudatos folyamatok csupán a jéghegy csúcsát képezik. A víz alatt azonban – láthatatlan jégtömbként – egy sokkal nagyobb lélekrész rejtőzik: a tudattalan. Úgy vélte, hogy a lelki folyamatok tudományának elsősorban ezt a rejtett tartományt kell feltárnia, mert itt találhatóak azok az erők, illetve tartalmak, amelyek folyamatosan hatással vannak a tudatos élményekre és a viselkedésre.

Második, ún. strukturális modelljében továbbfejlesztette az első modellt. Úgy vélte, hogy a személyiség három fő összetevője az ösztönén, az én (ego) és a felettes-én. Ezek más-más arányban tartoznak a tudatos, illetve tudattalan tartományokhoz.

Freud szerint az ösztönén a személyiség alapja, a személyiségműködés „motorja”. Az öröklött tényezőket, ösztönös biológiai aspektusokat, tartalmazza. Veleszületetten adott, és teljes mértékben tudattalan. Hajtóerőként működő energiáját Freud libidónak nevezte, úgy vélte ugyanis, hogy ez elsősorban a szexuális ösztönökből származik (Freud a szexualitást tartalmazó életösztön mellett halálösztönt is feltételezett). Az ösztönén a személyiséget az örömev alapján az azonnali szükséglet-kielégítés felé vezeti, vagyis amint feszültséget érzékel, azt azonnal csökkenteni igyekszik.

Tekintve azonban, hogy erre nincs mindig lehetőség, feszültségcsökkentő technikaként az ún. elsődleges folyamat-ot használja. Ez abban áll, hogy érzelemmel megszállt vágyteljesítő képet alkot a kielégülést szolgáló tárgyról vagy eseményről, amely kép azonban nem felel meg a valóságos helyzetnek. („Éhes disznó makkal álmodik”)

Az én (ego) Freud szerint olyan folyamatok összessége (olyan funkcióegyüttes), amelyek az ösztönéből alakulnak ki az ösztön-külvilág konfliktusai nyomán, abból a célból, hogy az ösztön szükségleteit a valósággal összhangban segítsék kielégíteni. Az én lényegében tehát kiszolgáló, illetve védekező szerepet tölt be. Az én a valóságelv szerint működik, vagyis a külvilági követelményeket is tekintetbe veszi, nemcsak a szükségleteket és vágyakat. A művelet, amit használ, a másodlagos folyamat. Ez olyan technikákat jelent, amelyek segítségével képes késleltetni az azonnali szükséglet-kielégítést, és csökkenteni az ösztön készletései és a valóság közötti konfliktust.

A felettes-én kialakulása után az én már nemcsak a külvilág és az ösztön közötti összhang megteremtésén munkálkodik, hanem az ösztön és felettes-én konfliktusait is csillapítania kell.

A felettes-én a társas élet erkölcsének, normáinak, szabályainak a képviselője. A szülői tiltások és jutalmazások nyomán alakul ki, azok belső megjelenítőjeként. A tiltások lelkiismeret formájában, a jutalmak éniideál formájában öltönek testet. Ha a belsővé tett tilalmakat megszegjük, büntudatot élünk át, ha pedig az ideálokat nem sikerül elérnünk, csalódottak, szomorúak leszünk, és csökken az önértékelésünk. A felettes-én – az énhez (egohoz) hasonlóan – működhet tudatosan is, és tudattalanul is.

Úgy találta, hogy nem szerencsés, ha bármelyik összetevő túlságosan erős vagy túl gyenge. (Ha pl. nagyon erős egy ember felettes-énje, az büntudathoz és önértékelési problémákhoz vezethet, ha pedig túl gyenge, akkor az ösztönén működése válhat túl erőssé, és ez kontrollálatlan magatartást eredményezhet, stb.). Az egyensúly megteremtésében az én-nek (az ego-nak) tulajdonította a legfőbb szerepet, jóllehet ebben a feladatkörben az én kiszolgáló, és védekező munkáját, nem pedig az önállóságát, a konstruktivitását hangsúlyozta.

A fejlődési állomások együttesét pszichoszexuális fejlődési szakaszoknak nevezte –az első öt év kritikus!

Az első, az orális szakasz nagyjából egy-másfél éves korig tart. A csecsemő legfőbb örömforrása ebben az időszakban a szopás, illetve mindent a szájába venne, és lenyelne – innen az elnevezés. Freud itt elsősorban az anyai tápláló magatartás mikéntjének tulajdonít személyiségformáló szerepet.

A második, az anális szakasz másfél éves kortól nagyjából a harmadik életévig tart. Freud szerint ebben az időszakban a gyermek legfőképpen a széklet ürítésében és visszatartásában talál örömet. Emiatt kritikus számára, hogy hogyan történik a szobatisztaságra nevelés.

A harmadik, háromtól hat éves korig terjedő időszak a fallikus szakasz. Ekkoriban a gyermek legfőbb örömforrása nemi szervének simogatása, és erős vonzódást érez az ellenkező nemű szülő iránt. Ez a vágya komoly konfliktust okoz, hiszen az azonos nemű szülőt a riválisaként éli meg, és fél a büntetésétől. Ennek a vágyakozásnak és egyúttal a büntetéstől való félelemnek az együttesét nevezi Freud – a görög mitológiai történetre utalva – ödipális konfliktusnak. Úgy találta, hogy az ödipális konfliktus azáltal oldódhat meg sikeresen, ha a gyermek azonosul (identifikálódik) az azonos nemű szülővel, így szimbolikusan önmagában élheti át fiúként a férfiasság jellemzőit és normáit, lányként a nőiesség jellemzőit és normáit. Ezeket a belsővé tett normákat, értékeket azután a későbbi párválasztásában, illetve a felnőtt életvezetésében hasznosíthatja. Ez utóbbi miatt gondolta Freud, hogy az ödipális konfliktus feloldását segítő azonosulás folyamata egyúttal a felettesén kiépítésének (azaz a szociális normák belsővé tételének) is a legfontosabb eszköze.

A negyedik szakasz, a latenciaperiódus a kisiskoláskorra tehető. Ez egy lappangási időszak, amikor a szexuális és agresszív késztetések kevésbé aktívak. A gyerekek **figyelme intellektuális és szociális célok felé fordul:** olyan készségek kialakítása fontos ebben a szakaszban, amelyek a környezettel és a feladatokkal való megküzdést segítik.

A serdülőkor, a fejlődés **genitális szakasza** ismét a szexuális és agresszív vágyak felerősödését hozza. A libidó a nemi szervek köré szerveződik, és az érett szexuális magatartás megjelenését eredményezi, legalábbis akkor, ha a korábbi szakaszok egészséges megoldással zárultak.

Fixáció

Ez azt jelenti, hogy a személy folyamatos fejlődésének menetében zavar támad, mert a problematikus szakasz mintegy feltartóztatja a fejlődésben. Ráadásul, ha tovább is lép, később a legkisebb probléma is erre a „sérült” (vagy túlfejlesztett) szakaszra veti vissza, Freud szóhasználatával: ide „regrediál”.

Ezek a fixációk azután karakterképzőkké is válhatnak. Akinél például az orális szinten volt elakadás (orális karakter), az hajlamos lesz minden problémájára valamifajta orális megoldást keresni (ha ideges, vagy szorong, akkor pl. cigarettára gyújt, vagy enni kezd, stb.), ha az anális szinten volt az elakadás (anális karakter), akkor feszült élethelyzetben túlkontrolláló, vagy kontroll-kerülő megoldást választ (pl. túlságosan rend-mániás lesz, vagy ellenkezőleg, feltűnően rendetlen), stb.

CARL G. JUNG (1875-19) ANALITIKUS (VAGY KOMPLEX) PSZICHOLÓGIÁJA

Szerinte bizonyos magasabb rendű (spirituális jellegű kulturális) tényezők sokkal meghatározóbbak, mint a biológiai ösztönök.

Kezdetben Freud szoros munkatársa, később szakítottak.

Személyes tudattalan és kollektív tudattalan.

Ennek tartalmait archetípusoknak (ősképeknek), olyan ősi viselkedés- és élménymintázatoknak képzelte el, amelyek előreprogramozott megoldásokat kínálhatnak a legtipikusabb, ill. legkritikusabb élethelyzetekre (mint pl. a születés, az anyaság, a hatalom, stb.).

Ezek között legfontosabbnak a minden egyén saját egyediségét hordozó **Selbst (legmélyebb Én)** archetípusát tartotta. Ugy vélte ugyanis, hogy a Selbst egyszerre tartalmazza az egyediség magvát, és az egyetemes ember-lét (az emberi teljesség) magvát is. Személyiségfejlődésre vonatkozó elmélete szerint – a fentiekből következően – az egyén az „individuáció” (vagyis az önmaga egyediségét kibontó) útja során minél közelebb kerül a Selbstjéhez, annál közelebb kerül embertársaihoz is, egyfajta egyetemes ember-lét közösségét megélve velük.

Jung elméletében is megjelenik a személyiség-összetevők topológiai felosztása: **tudatos, személyes tudattalan, kollektív tudattalan.**

Strukturális értelemben pedig olyan szerkezeti elemeket sorakoztat fel, mint **ego, perszóna, árnyék**, illetve az archetípusok (köztük mindenek előtt a Selbst, továbbá az anima, animusz, vagyis a férfiakban a női lélek, nőkben a férfi lélek jegyei), melyek mindegyikének sajátos fejlődési szerepet tulajdonított.

Jung a személyiségműködés legfőbb hajtóerejének **az ellentétek elvét tartotta.** Szerinte, ahogy a világ, úgy az emberi élmények is kétpólusúak, és ezek egyensúlyba kerülése adja az egészséges teljesség-élményt (ahogy ezt a közismert keleti jang-jin egység ☯ szimbolizálja).

Úgy vélte, hogy minden kettősség fellelhető mindenkiben, csak egyéenként más az egyes pólusok dominanciája. **Az egyensúly elérése a fejlődés célja.** Talán legismertebb példája az általa leírt kettősségeknek a két ellentétes viszonyulás a világhoz: az extoverzió-introverzió.

Jung emberképe Freudéhoz hasonlóan determinisztikusnak tűnik, hiszen szerinte is meghatározó szerepe van a tudattalannak. Mégis több szabadságot (és egyúttal több felelősséget is) sugall az ember lehetőségeként. **A kollektív tudattalan útmutatásait követő ember szerinte ugyanis egyetemes emberi értékeket követve, és számos ponton felelősségteli választásra kényszerülve járja be egyénisége kibontásának útját.**

"A perszóna egy funkciókomplexum, amely az alkalmazkodás vagy a szükségszerű kényelmesség miatt alakult ki, de semmiképp sem azonos az egyéniséggel. Kizárólag a tárgyakhoz, a külvilághoz való viszonyra irányul." "A perszóna az elvárásoknak megfelelő kompromisszum az egyén és a társadalom között." Kompromisszum tehát a külvilág elvárásai és az egyén belső alkati szükséglete között.

Ez azt jelenti, hogy a megfelelően működő perszónának háromféle dolgot kell figyelembe vennie: **Először is az énídeált, a vágyott képet**, amely mindenkiben fellelhető; ez nem más, mint az a kép, amit magunkról természetünkkel és viselkedésünkkel mutatni szeretnénk; **másodszor a róla a környezete által alkotott, "szíve szerint való" képet; harmadszor pedig a fizikai és lelki realitást**, amely ezen ideálok megvalósításának útját állja. Amennyiben egy vagy akár két tényezőt figyelmen kívül hagyunk az előbb említettek közül, amint az néhanapján megtörténik, a perszóna nem képes ellátni feladatát, s a személyiség fejlődését nem segíti, hanem inkább akadályozza.

ALFRED ADLER (1870-1937) INDIVIDUÁLPSZICHOLOGIÁJA

Úgy vélte, hogy a fő ösztönző tényező az **ember fölényre, kompetenciára törekvési ambíciója**.

Ez a törekvés a korai években alakul ki, olyan helyzetekben, amikor a gyermek a saját gyengeségeivel szembesül. Ezek miatt ugyanis kisebbségérzés alakul ki benne, amit minden áron leküzdeni igyekeznek. Olyan megoldásokat keresnek, amelyekkel a gyengeségeit kompenzálhatják, és fölény pozícióba juthatnak. A legkorábbi tapasztalatok ezekről a sikeres megoldásokról azután életstílussá formálódhatnak, és általános **helyzetkezelő stratégiákká** lehetnek. Az így kialakult életstílus lehet a személyiség kibontakozását segítő, de lehet beszűkítő is.

Gyenge fizikumú gyerekek és a banda. Később is megmarad.

Meggyőződéssel **vallotta, hogy mivel minden humán lény veleszületett képessége a társas kapcsolódás, illetve a közösségi érzés,** ez annak a lehetőségét is magában hordja, hogy az ember harmóniában éljen másokkal.

Emiatt tartotta különösen fontosnak a nevelés szerepét, amely szociálisan hasznos célok felé tereli az egyént.

Adler elméletének legfőbb értéke, hogy megjelenik **a célok mint hajtóerők (pontosabban húzó-erők) gondolata, ami nagyon új a freudi ösztöndeterminációs** felfogáshoz képest, és figyelemreméltó a szociális hangsúly, vagyis a társak személyiség-meghatározó szerepének feltételezése is.

A freudi kortárs pszichoanalízisnek négy nagy központja működött.

Ezek Bécsben, Budapesten, Berlinben és Londonban voltak.

A fasizmus uralomra kerülésekor azonban London vált a legfontosabb európai központtá, hiszen a többi helyről a tagok zöme emigrálni kényszerült. (Maga Freud is Londonba emigrált 1938-ban)

A „Budapesti iskola” vezetője Ferenczi Sándor volt, és itt dolgozott többek között Radó Sándor, Hermann Imre, Róheim Sándor, Bálint Mihály. A fasizmus és a második világháború következményeként a pszichoanalitikusok többsége új élethelyzetbe és új szakmai közegbe került. Ez különösen azok esetében volt jellemző, akik Amerikába menekültek. Az amerikai létformának, és az ottani tudományos világ légkörének hatására új témákra helyeződtek a hangsúlyok a pszichoanalitikus elméletben. A Freudtódok nem akartak elszakadni a Mestertől, csupán megújítani, módosítani akarták az elméletnek azokat a pontjait, amelyeket az új élethelyzetükben már nem láttak érvényesnek. Ezeket a nem-szakadár, csupán újító szellemiségű pszichoanalitikusokat nevezzük neoanalitikusoknak.

4. NEONALATIKUS MEGKÖZELÍTÉSEK

2 nagy csoport:

Az én központi szerepe

A társas viszonyok kiemelése

Anna Freud (1895-1982), Freud lánya 1938-ig Bécsben, majd a fasizmus miatt emigrációban, Angliában dolgozott. Úttörő munkát végzett a gyermekek pszichoanalitikus terápiájának kialakításában, elméletében pedig kitüntetett figyelmet szentelt az én(ego) folyamatainak. Rámutatott, hogy az elhárító mechanizmusokat nem csupán védekező stratégiáknak kell tekintenünk, hiszen esetenként kifejezetten konstruktív alkalmazkodási megoldást jelentenek: még magukat az ösztönfolyamatokat is képesek módosítani.

A gyerekekkel végzett gyógyító munkája során nagyon hatékonynak tartotta a meséket, amelyekben ugyanolyan elhárítások fedezhetők fel, mint amilyeneket kis páciensei maguk is használnak, ha szorongást okozó, félelmetes helyzetbe kerülnek. A mesék nyelvén szembesítve őket az elhárításokkal, sokkal könnyebb rávezetni őket, hogy a valóságtorzító elhárítások csak ritkán hasznosak, de általában nem a legjobb problémakezelő megoldások.


A „tagadás” mint elhárító mechanizmus lényege az, hogy ami számunkra kellemetlen, vagy félelmetes, azt megpróbáljuk úgy kezelni, mintha nem létezne. Nem látjuk meg azokat a dolgokat, amelyektől szorongunk, és amelyekre nincs jó megoldásunk. Igyekszünk elkerülni, hogy szembesülnünk kelljen velük. Kompenzációképpen pedig olyan fantázia-(vagy álom-) képeink jelennek meg, melyekben a félelemkeltő dolgok eltűnnek az életünkből, vagy, amelyekben mi vagyunk erősebbek, 501 ügyesebbek, szebbek, stb., vagyis olyanok, akik számára már nem jelent veszélyt, amitől tartunk.

Hófehérke

Erik Erikson (1902-1994) ego-elméletének nem csak az a jellegzetessége, hogy az én kerül az elemzés fókuszába. Erikson még két szempontból módosítja a freudi elméletet, és ez a két szempont együtt jelenik meg ún. „pszichoszociális” fejlődéselméletében. Legfontosabb állítása – ami igazán híressé tette a nevét –, hogy a személyiség fejlődése nem fejeződik be a serdülőkorral, hanem az egész életen át tart. Ráadásul, úgy vélte, hogy az egyes én-fejlődési szakaszokat nem az ösztönök, hanem a társas környezet hatásai alakítják a biológiai fejlődés szabályszerűségeivel összhangban.

Az első szakasz a csecsemőkor időszaka. A pozitív kimenetel a bizalom érzésének megalapozódását jelenti, a kudarcos, a bizalmatlanságét.

- A második szakasz a korai gyermekkor. A korszak pozitív hozama az autonómia élménye, negatív kimenetel esetén pedig az önbizalom hiánya.
- A harmadik szakasz az óvodáskor. Szerencsés esetben a „kezdemenyezés” bátorsága, negatív kimenetel esetén azonban a büntudat lehet ennek a korszaknak a terméke.
- A negyedik szakasz az iskoláskor. A szakasz pozitív hozama a „teljesítmény, a munka öröme”, a negatív kimenetel következménye pedig a kisebbségi érzés.
- Az ötödik szakasz a serdülőkor, az identitás kialakításának, és tudatos föl vállalásának az időszaka. Erikson az összes fejlődési periódus közül ezt – a többinél általában hosszabb időszakot „moratóriumnak” nevezi, és – tartja a legfontosabbnak és legkritikusabbnak. Ebben a periódusban a személynek meg kell birkóznia a nemi érése élményeivel, a felnőtt-szerepre váltás feladatával, ráadásul ekkor kell összegeznie mindazt, amit a korábbi korszakokból hozott magával. Szerencsés esetben, vagyis ha megfelelően kidolgozódtak és jó zárultak az előző szakaszok, akkor sikerül integrálnia azok hozamát, és elköteleződni egy hosszú távú célt adó világkép, és egy pályaterv mellett.
- A hatodik szakasz a fiatal felnőttkor. A szakasz sikeres megoldását a valódi intimitás kialakulása jelenti. A sikertelen megoldás következménye pedig az elszigetelődés. A hetedik szakasz a felnőttkor. A pozitív megoldás az alkotóképesség kibontakozása. Akinek az életéből ez a lehetőség kimarad, az fokozatosan beszűkül, az élete stagnál és elsivárosodik.
- A nyolcadik szakasz, az öregkor. Pozitív esetben ez az integritás, a megbékélt bölcsesség élményét hozhatja, negatív esetben viszont a kétségbeesést és halálfélelmet.



Erich Fromm -a szeretetről

TANULÁSKÖZPONTÚ MEGKÖZELÍTÉSEK

Ennek a nézőpontnak a képviselői azt állítják, hogy a személyiség azokból a tanult viselkedésmintázatokból áll össze, amelyeket a személy az élettapasztalatai nyomán elsajátított. Vagyis, a személyiség tanulási folyamatok eredménye.

Tanulás nyomán alakulnak ki a szociális magatartásformák, a személy értékrendszere, az énképe, sőt az önszabályozó funkciói is. Bármilyen is a személyiség örökletes „nyersanyaga”, nem az lesz a viselkedés meghatározója, hanem az, hogy ez a „nyersanyag” mivé formálódik a környezeti hatások következtében.

A tanuláselméleti személyiség-megközelítés a lélektan behaviorista korszakában alapozódik meg az 1930-40-es években, majd a neobehaviorista irányzattal válik uralkodóvá az 1950-60-as években.

A legszélsőségesebb behaviorista, B.F. Skinner (1904-1997) egyenesen azt állította, hogy nem létezik „autonóm egyén”, nincs olyan, hogy „én”, vagyis nincs olyan minőség, hogy „személyiség”, csupán ingerek vannak, és ingerekre adott válaszok, illetve az ingerek és válaszok közötti speciális, az egyén tapasztalatai nyomán létrejött kapcsolatok.

Skinner szerint az ember nem több, mint egy gép – legfeljebb bonyolultabb gép. Mint élő rendszert pedig ugyanúgy lehet tanulmányozni, ahogy az állati viselkedést tanulmányozzuk. (És valóban, Skinner megállapításainak zöme állakisérletek eredményeiből származik.) Skinnert még a biológiai folyamatok sem érdekelték, csupán a viselkedés. Azt állította, hogy az ember megismeréséhez nincs másra szükség, mint a tanulási törvényszerűségek és az egyén életfeltételeinek (vagyis a környezetének) alapos ismeretére. Ezek birtokában szinte bárkiből bármi kihozható, bárki 506 bármivé formálható.

A szélsőséges Skinnernek köszönhető pl. a programozott oktatás, vagy a pszichotikus betegek számára kialakított „zseton”-terápia

(Ez utóbbinak az a lényege, hogy a beteg „zsetont” kap minden olyan viselkedése jutalmául, amely a személyzet szerint már a gyógyulás útját jelzi. A beteg összegyűjtve a zsetonokat, azokat valami általa választott tárgyra válthatja be. Ily módon látszólag a beteg határozza meg – ő maga irányíthatja – önmaga jutalmazását.).

A fóbia ugyanis nem más, mint irracionális félelem valamitől (pl. bizonyos állatoktól, lásd pókfóbia, magasságtól, lásd tériszony, nyilvános szerepléstől, lásd szociális fóbia, stb.).

A fóbiák esetében az a gyógyítás elve, hogy a korábbi, irracionális és túl erős „társítást” „gyengíteni” kell. Erre megoldás pl. a „deszenzitizációs” technika.

Ez abból áll, hogy a személynél először ellazult, nyugodt, szorongásmentes állapotot idéznek elő. Amikor ilyen állapotban van, akkor mutatnak neki egy képet a fóbiás szorongása tárgyáról, pl. egy picike, ártalmatlan pókról. Ezt többször ismételve elérhető, hogy a pici pók képéhez ezután már a nyugalmi állapot, és nem a szorongás kapcsolódik. Majd ugyancsak nyugalmi állapotot előidézve, egyre nagyobb, és veszélyesebb pók-képeket mutatnak, mindaddig, amíg már ezeket is szorongás nélkül képes megnézni. Ezután ez folytatható élő pókokkal, míg végül teljesen átalakul a személynél a társítás: a pók látványa és a nyugalmi állapot kapcsolódik össze, és nem jelentkezik a szorongás.

FENOMENOLÓGIAI ÉRTELMEZÉSEK

A fenomenológiai megközelítés kiindulópontja az a feltételezés, hogy a megismerés természetéből adódóan mindannyian kissé másként képezzük le a világot (beleértve önmagunkat is).

Nem teljesen azonos információkat veszünk fel a világból, ráadásul azokat bizonyos szintig megszemélyesítve értelmezzük. Ebből következően, mindannyian kicsit más hiszünk a világ „valóságának”, és így az életünket mindannyian a saját „szubjektív valóságképünknek” megfelelően éljük.

Egyfelől éppen a megismerés valóságteremtő oldalát kiemelve, másfelől az ember alapvetőnek tartott fejlődési hajlamából kiindulva feltételezik, hogy az ember képes önmaga meghatározására, vagyis „szabad” abban, hogy mivé válik.

(És persze az egyén szabadságából következően kizárólag a saját felelősségének tartják, hogy mivé alakítja önmagát).

Ehhez a kibővített emberképhez azután még egy sajátos érték-felhangot is adnak: az emberi alaptermészetet alapvetően „jónak” gondolják.

Ami az emberben destruktív, vagy gonosz, az szerintük nem az egyén alaptermészetéből fakad, hanem olyan kedvezőtlen környezeti tényezőkből, amelyek időnként ellene hatnak az egyén fejlődésének és önmegvalósításának.

A fenomenológiai nézőpont ezen utóbbi irányvonalát mindennek előtt a humanisztikus pszichológia különböző ágaihoz tartozó pszichológusok képviselik.

Humanisztikus elméletek:

Carl Rogers és Abraham Maslow

A humanisztikusok nem tagadják az embernek az állatokéhoz hasonló, biológiai természetét, és a tudattalan folyamatok tényét sem.

Úgy vélik azonban, hogy az ember ezeken túl olyan képességekkel és olyan funkciókkal is rendelkezik, amelyek csak a „humán lényekre” jellemzőek.

Mivel szerintük a társadalom ezek kibontakozását segítheti, de hátráltathatja is, ezért nyíltan hirdetik, hogy az emberi szükségletek előnyt kell, hogy élvezzenek a gazdasági és politikai érdekekkel szemben.

Azt vallják, hogy együtt kell figyelembe venni a személyes szabadságot, és a kölcsönös meghatározottságot.

A felelősségvállalást kiemelten fontosnak tartják.

Mindenek előtt mindenkinek önmagáért kell felelősséget vállalnia, de felelősnek kell lennünk egymás iránt, valamint a társadalom, a kultúra és a jövő iránt is.

A humanisztikus pszichológiának a terápiás módszerek repertoárjának bővülésében is igen nagy szerepe volt. Mivel szerintük az egymást kölcsönösen elfogadó, őszinte emberi kapcsolatok segíthetik elő az önmegvalósítást és a jól-létet, számos csoportterápiás technikát dolgoztak ki. Továbbá, új eszközöket (módszereket) kerestek arra, hogy a tudattalan – testi és lelki – folyamatokat megtapasztalhatóvá, integrálhatóvá és tudatosíthatóvá tegyék.

Carl Rogers:

Új pszichológiai módszerét először „nondirektív” terápiának nevezte el, majd a későbbiekben egyre pontosabban kidolgozva ennek az új terápiás eljárásnak a lépéseit, „kliens-központú”, majd „személyközpontú” terápiának.

Ezekkel az elnevezésekkel azt kívánta hangsúlyozni, hogy a terápiában a segítséget kérő „személynek” kell a középpontba kerülnie, a maga egyediségében.

Mivel minden személy a saját „fenomenológiai” világában éli az életét, a terapeutának a személy saját világát kell megértenie, mert csak annak ismeretében segíthet a személynek a tágabb (sokszínűbb) valóságra kinyílni, és teljesebb életet élni.

Természetesen amennyiben egy gyermek egészséges környezetben nő fel, ahol bizalommal és elfogadással reagálnak rá és hagyják, hogy a személyisége kibontakozzon, akkor nemcsak ő maga válik egészséges, önmegvalósító, „teljességgel működő” emberré, hanem ő is képes lesz másokat elfogadni, és mások egészséges személyiségműködését elősegíteni.

Ezért tartotta Rogers a terápiás folyamatban is gyógyító hatásúnak az (érdek) feltétel nélküli pozitív elfogadást, és az őszinteséget (hitelességet), az egészség kritériumának pedig a „teljességgel működést”.

Abraham H. Maslow

(1908-1970)
(1954)



VII/3. ábra. Maslow motivációs piramisa

A humanisztikus pszichológia egzisztencialista ága

Heidegger gondolataira támaszkodva.

Az egzisztenciális pszichológusok szerint a személyiségműködést az egyénnek a létezéshez való viszonya határozza meg.

Az ember „létezés-élménye” több, mint az élet puszta „élése”.

A létezés-élményhez a halál tényének (az élet végességének) a felismerése és tudatosítása is hozzá tartozik, és szerintük valójában ez az, ami emberré tesz bennünket. Ha szembe tudunk nézni azzal, hogy az életünk véges, és meg tudunk küzdeni az ebből fakadó legmélyebb szorongásunkkal, akkor még három fontos problémával kell szembenéznünk. Egyfelől, rá kell ébrednünk, hogy az életünknek csak mi magunk adhatunk értelmet, illetve jelentést.

(Az Auswitz borzalmait megjárt osztrák Viktor Frankl „logoterápiája” az élet jelentésének megtalálásával segíti a lelki problémák gyógyítását.)

Másfelől, rá kell ébrednünk, hogy ebben a vonatkozásban (vagyis az önmegvalósításunkban) teljesen szabadok vagyunk, és ez a szabadság bizony nagy terhet – igen komoly felelősséget – ró ránk.

Végül pedig rá kell ébrednünk, hogy mivel mi magunk teremtjük (formáljuk meg) önmagunkat, és mi magunk adunk jelentést a világunknak, mindenki mástól különbözünk, és így bizonyos mértékig mindenkitől elszigeteltek vagyunk. Ebből következően az egzisztenciális „magány” érzésével is meg kell küzdenünk.

KOGNITÍV ÉS ÖNSZABÁLYOZÁS HANGSÚLYÚ MEGKÖZELÍTÉSEK

A szociális-kognitív tanuláselméletek lényege az irányzat elnevezésének „szociális-kognitív” jelzőjéből is kiolvasható.

A „szociális” jelző arra a felismerésre utal, hogy a viselkedés sokkal jelentősebb megerősítő tényezőinek számítanak a szociális jutalmak és büntetések (pl. elfogadás, dicséret, mosoly, vagy mások elutasítása, haragja) mint a közvetlen fiziológiai szintűek.

Érdekes, hogy még az „önmegerősítésünknek” (amikor önmagunkat jutalmazunk, vagy büntetjük) is erős szociális vonatkozása lehet. Egy sikeres teljesítményünknek erősebb „önerősítő” jutalma az, ha egyfajta belső büszkeség érzést élünk át, mint ha pl. valami régóta vágyott tárggyal, vagy szórakozással ajándékoznánk, ünnepelnék meg magunkat.

A szociális tanulás jellegzetes formája az utánzásos, illetve modellkövetéses (beleértve a szimbolikus modelleket is) tanulás.

Számos vizsgálatból az derült ki, hogy ezek a tanulási formák kétfajta viselkedésmintázat: a nemi szerep viselkedés és az agresszív magatartás kialakításában különösen erőteljesen érvényesülnek. Ez az oka, hogy a szakemberek egyre komolyabban foglalkoznak a média (különösen a TV) által közvetített viselkedésminták hatásaival.

Seligman és mtsai egy sajátos negatív formájával, a „tanult tehetetlenség” jelenségével foglalkoztak behatóan.

Eredetileg egy állatkísérletben figyeltek fel arra, hogy amennyiben egy állat olyan tanulási tapasztalatot szerez, hogy bármit is tesz, nem tud elkerülni egy súlyosan negatív eseményt (pl. áramütést), akkor egy idő után fölhagy a további próbálkozásokkal, apátia lesz úrrá rajta, sőt egy idő után súlyos fizikai megbetegedés (pl. gyomorfekély) alakul ki nála, ami esetleg a halálához is vezethet.

Seligmanék ezt a jelenséget a későbbiekben emberekre vonatkozóan is vizsgálták, és azt találták, hogy valóban vannak olyan személyek, akikben kialakult az a meggyőződés, hogy ők bármit tesznek, abból csak rossz végeredmény származhat, ami pedig jó történt az életükben, az másokon (de leginkább a véletlenül) múlt.

Kognitív énelméletek

Az énsémák megkülönböztetésére használatos, legismertebb elnevezések:

1. Szubjektív én: Amilyennek önmagamot tartom (elképzelem, érzem, hiszem)
2. Objektív én: Amilyennek mások (elsősorban az engem jól ismerők) tartanak engem. (Természetesen itt megkérdőjelezhető az “objektív” jelző)
3. Ideális én: Amilyen ideális esetben lenni szeretnék. (Ez a kognitív pszichológiai megfelelője a Freud által a felettes énben megfogalmazott, vagy a már Rogers által is kimutatott énídeálnak.)
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 (akár pozitív előjellel, mint „vágott én”, ún. „ideális én”, akár negatív előjellel, mint „félteni én”, stb.)
6. Elvárt én: Amilyennek a környezetem fontos személyei szeretnék (vagy kényszerítenének), hogy legyek.