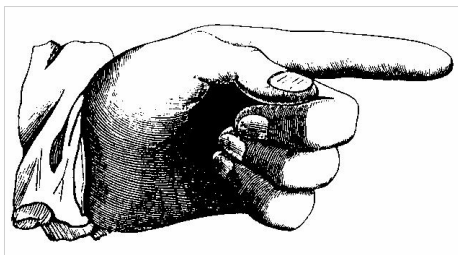


A kognitív személyiségpszichológia



A kognitív fordulat

- Fejlődéslélektan (Piaget kutatásai)
- Szociálpszichológia (attitűdrendszer - Rokeach)
- Informatika - számítástechnika
- Generatív nyelvészet (Chomsky) - a nyelv megértéséhez szükséges mentális struktúrák

A kognitív pszichológia alapelvei

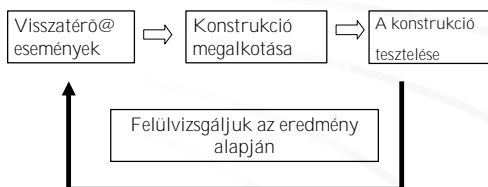
- Mentális folyamatok a központban (emlékezet, gondolkodás, problémamegoldás)
- A megismerő ember: hipotézisek, ellenőrzés, „naív tudás”, sémák
- A percepció, a megismerés mint aktív folyamat (motiváció, kontextus, hiedelmek)

A kognitív személyiségpszichológia előfutára: George Kelly

- Fenomenológia
- Személyes konstrukciók elmélete
- Konstruktív alternatívizmus



A konstruálás folyamata



A konstrukciók bipolaritása

- Kiemelkedő (emergens) pólus
- Hallgatóságos (implicit) pólus
- Kontinuum mentén szerveződik



Hatékonyág - bejósolhatóság

- Az előrejelzés, bejósolás, megértés, mint alapvető kognitív szükséglet
- Prediktív hatékonyság: mennyire jelzi előre sikeresen a konstrukció az eseményeket?

A konstrukciók jellegzetességei

- Érvényességi tartomány
- Fókusz
- Permeabilitás
- Hierarchizáltság
- Magkonstrukciók és perifériás konstrukciók
- Szoros-laza konstrukciók

A konstrukciók típusai

- Preventív konstrukciók
- Konstellációs konstrukciók
- Propozicionális konstrukciók

A személyiség, mint konstrukciók rendszere

- Posztulátum
„Az egyén viselkedését az határozza meg, ahogy előrejelzi a jövőbeli eredményeket. A személy folyamatai pszichológiailag úgy kanalizálódnak, ahogy a személy a folyamatokat anticipálja.”

Korrolálumok

- *Individualitás*: az egyénre jellemzők
- *Organizáció*: strukturált rendszer
- *Választás*: a szituáció érthetőségén
- *Tapasztalat*: hatására változtatás, revízió
- *Közösség*: a hasonlóság alapja a hasonló konstrukciós rendszer
- *Szocialitás*: a társas kapcsolatban megkonstruáljuk a másik rendszerét

A CPC - aktus

Hogyan válik a konstrukció aktussá?

- Körültekintés fázisa
- Jelentés fázisa
- Kontroll fázisa : döntés, viselkedés ⇒ számos ciklus lefolyása

Kognitív stílusok Kelly szerint

- Kognitív szimplicitás: az egyén konstrukciós rendszere differenciálatlan
- Kognitív komplexitás: differenciált konstrukciós rendszer

Pszichés rendellenességek

- Hibás konstrukciók
- Merev konstrukciók
- Nem elégséges konstrukciók



Szorongás



A szereprepertoár (REP)-teszt

- A személy konstrukciós rendszerének felmérése
- 3 szerephez neveket rendelni
- 2 hasonló és egy ellentétes egy tulajdonság alapján: bipoláris konstrukció
- Énképazonosító: a 3 közül 1 ő maga
- Repertoár-rács

A REP teszt

	En	Anya	Apa	Házastárs	Barát	Elutasított személy	Sajnálatra méltó személy	Vonzó személy		
Sorszáma	1	2	3	4	5	6	7	8	Konstrukció	Kontraszt
1						O	O	O		
2	O			O	O					
3	O						OO	O		
4					O	O		O		
5	O	O	O							

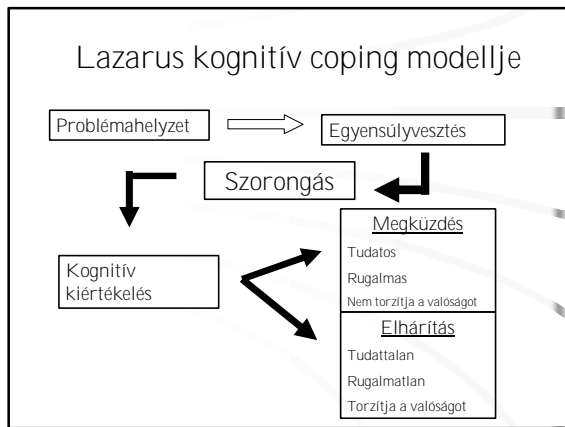
Kogníció és adaptáció

- Adaptív és maladaptív viselkedés
- Piaget: tanulás = sémák kialakulása
- Asszimiláció és akkomodáció egyensúlya
- *Id* (vágyteljesítés): asszimiláció túlsúlya
- *Ego* (realitáskontroll): akkomodáció túlsúlya
- Autoplasztikus és alloplasztikus adaptáció

A lélek egyensúlya Platón szerint



- „*két forrás áll rendelkezésünkre: a gyönyöröké, melyet a méz forrásához hasonlíthatunk, és a belátás jőzanító, bortól tiszta forrása, amely hideg s egészséges vízéhez hasonlít. Íme, ezeket vegyítsük legjobb tehetségünk szerint.*”



A kognitív kiértékelés szintjei

- Elsődleges kognitív kiértékelés:
Veszélyt jelent - e számomra a helyzet?
- Másodlagos kognitív kiértékelés:
Mit tehetek a helyzet megoldása érdekében?

A coping stílusa

- Problémacentrikus /érzelemfókuszú megküzdés
- Asszimiláció/ akkomodáció/ avoidance
- Coping-potenciál

Aaron T. Beck kognitív elmélete és terápiája



- Kogníció, affektusok és viselkedés összefüggései
- Tapszaltszervezés: fogalmak, hiedelmek, sémák, attitűdök
- Meghatározó életesemények mentén

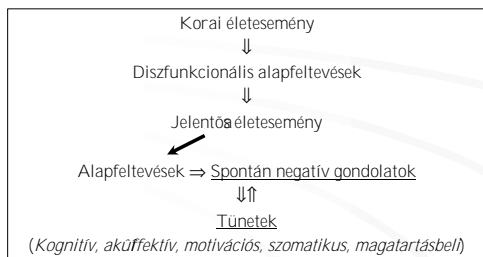
Kognitív szintek

- Akaratlagos gondolatok szintje
- Automatikus gondolatok szintje
- Másodlagos, közvetítő hiedelmek (attitűdök, szabályok)
- Alapsémák

A kognitív triád depresszióban

- Én
- Külvilág
- Jövő-
 - ⇒ Negatív elvárások: meghatározzák a helyzetek kiértékelését
 - ⇒ Téves következtetések levonása

Pszichés zavarok kialakulása



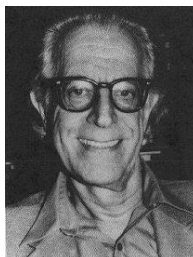
Kognitív torzítások

- Mindent vagy semmit-típusú gondolkodás
 - Túláltalánosítás
 - Negatív szűrés
 - A pozitívum leértékelése
 - Elhamarkodott következtetés
 - Felnagyítás és lekicsinyítés
 - Érzelmi logika
 - „KELL” - állítások
 - Címkezés, téves címkezés
 - Perszonalizáció
- gondolatolvasás, jóvendőmondás*

Kognitív terápia

- Rövid, problémaorientált, jelen-fókuszú
- A kognitív torzítások feltérképezése és megkérdőjelezése (*szókratészi kérdések*)
- Alternatívák kidolgozása
- Kognitív technikák
- Viselkedéses technikák
- Kognitív-viselkedéses technikák

Albert Ellis és a RET



- Hiedelmek az érzések hátterében
- Logikusnak tűnnek
- Racionális elemzés
- ABCD -elmélet
- Racionális-emotív terápia

Irracionális sablonok

- Egyetlen tökéletes megoldás van
- Önértékelés és tökéletesség
- Elvárások
- Tapasztalat abszolutizálása
- Veszélyek felnagyítása
- Gyenge vagyok, kell egy erősebb
- Nehéz helyzetben jobb elbűjni
- Mások okozzák a bajaimat
- Muszáj, hogy mindenki elfogadjon

Kognitív-szociálpszichológiai személyiségelméletek: Információ-feldolgozás és személyiség

- Sémák, sztereotípiák \Rightarrow alapértelmezés
- Szociális megismerés, személypercepció, implicit személyiségelméletek
- Én-sémák, én-komplexitás
- Attribúciók
- Forogatókönyvek

Kognitív stílusok

- Külső/bs. belső)kontrollosság (*Rotter*)
- Mezőfüggés vs. mezőfüggetlenség (*Witkin*)
- Represszió vs. szenzitizáció (*Byrne*)
- Nyitott vs. Zárt kogníció (*Rokeach*)
- Fanatizmus (*Adorno*)
- Kognitív komplexitás vs. szimplicitás (*Kelly*)
- Absztrakt-konkrét gondolkodás (*Harvey*)
- Impulzivitás vs. Reflexivitás (*Kagan*)

Adorno és az F-skála

- Miért lesz valaki fasiszta?
- Etnocentrizmus skála: ki mennyire részesíti előnyben a saját fajtát?
- Antiszemitizmus skála: intolerancia
- Etnocentrizmus és antiszemitizmus: a fasisztoid beállítottság
- F-skála: tekintélyelvűség

Az autoritarianus személyiség

- Konvencionizmus
- Sztereotipikus, babonás gondolkodás
- Behódolás a hatalomnak: a gyengeség kompenzálása
- Autoriter agresszivitás
- Antiintroceptív
- Ego-disztón szexualitás
- Projekció

Az F-skála kritikája

- Módszertani gyengeség: A magas F-értékű fasiszta, az alacsony milyen?
 - Kiegyensúlyozatlanság: Minél több igen, annál magasabb F-érték: de a szociálisan megfelelni vágyó mindenre igennel válaszol...
 - Rokeach: tartalmi hiba. Nem fasisztoid hajlamot, fanatizmust mér
 - Mcfearland - Adajev: a hithű-szovjet kommunisták magas F-értéke
 - USA: magas F-érték - hithű-republikánusok
- Konvenciók*

Rokeach: Nyílt és zárt gondolkodás

- D-skála (Dogmatizmus)
- 3 szintűkülönbség a két típus közt
Elfogadás - elutasítás (értékelési) szint
Tartalmi (központ-periféria) szint
Időbszint (időperspektíva dim.)

Elfogadás - elutasítás: Zárt

- A nézeteit cáfoló tézisekre nem emlékszik
- Az elfogadott tartalmak izoláltan léteznek
- Nincs képessége a dolgokat relációban nézni
- Kettős gondolkodás
- Információhárítás
- Igényli a megerősítést a hatalomtól, abból a szempontból néz mindent

Elfogadás - elutasítás: Nyílt

- Átlátja az információk belső logikáját
- Autonóm belsőértékelés
- Leválasztja az információt a forrásról

Tartalmi (központ-periféria) szint - 1. az axiómák szférája - A zárt

- Megkérdőjelezhetetlen alaprincípiumok
- A hatalomban biztos támaszt lát
- Feltétel nélkül elfogad, felelősséget nem vállal
- Mindent ez alapján értékeli
- Bizalmatlan, bizonytalan, szorong, izolál

Tartalmi (központ-periféria) szint - 1. az axiómák szférája - A nyílt

- A világ jó: ösbizalom
- Szabadon gondolkodik, autonóm
- Az információkat ellenőrzi
- Másokat nem a nézetei alapján ítél, feltétel nélkül képes elfogadni

Tartalmi (központ-periféria) szint - 2. Köztes szféra - A zárt

- Görcsösen tapad a hatalomhoz
- Mindent elutasít, ami ellent mond
- Abszolút tekintélyt keres
Igaz biblia
Kiválasztott nép

Tartalmi (központ-periféria) szint - 3. Periférikus szféra

- | <u>Zárt</u> | <u>Nyílt</u> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Kritikátlanul, mereven reprodukál• Személyes tapasztalatait átszűri a Tanon• Kritikátlanul követi a Tanokat | <ul style="list-style-type: none">• Nyitott az információkra• Kritikus• A tanításokat átszűri• Elsődleges a tapasztalás |

Időparaméter

- | <u>Zárt</u> | <u>Nyílt</u> |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Múltban él (nácik)• Mennyei jövőben (kommunisták)• A jelenbe tapad (impulzív vágykielés, hippik) | <ul style="list-style-type: none">• Itt és most• Számol a múlttal• Keresi a jövőt• Az idődimenzió kitágul |

Harvey: Absztrakt és konkrét gondolkodás

- A dogmatizmus és a fanatizmus skálák nem korrelálnak egymással
- Sajátos konstellációk leírása

Magas D és F értékek

- Nagyon konkrét gondolkodás
- Mindenható, mindentudó szülők büntettek és betanították a gyereket
- A gyerek belátás nélkül elsajátít
- Okok nem szükségesek

Alacsony F és magas D értékek

- A mindenható szülőössze-vissza büntet
- Strukturálatlan világkép
- Bizonytalanság, kaotikusság
- Szabály és hatalomellenesség
- Függetlenné tűnik, de dogmatikusan a falnak megy
- Dogmatikus anarchista

Közepes F és D értékek

- Kényeztető szülő, fizikailag óvó
- Bizonytalan, függő felnőtt
- Csoporthoz tartozás, egyetértés, őszállapot reprodukciója a fontos
- Arany középút
- Elfogadó segítő

Alacsony F és D értékek

- Autonóm, szabadon explorál
- Harmónia a változásban és a stabilitásban (vö: Fritz Riemann szorongás- típusaival)
- Független, kiegyensúlyozott
- Megfontolt, nem radikális

Harvey kritikája

- Túlságosan értékelő rossz és 1 jó megoldás?
- Túlságosan analitikus, gyermekkorfüggő erre alapozza a stílust, a későbbi hatásokat nem veszi figyelembe

A személyiség kognitív változói W. Mischel szerint

- Kompetencia
- Konstrukciók
- Elvárások
- Szubjektív érték
- Önszabályzó rendszerek



Visszacsatoláson alapuló önszabályzás

