

Szociális meghatározottságú személyiségjellemzők, önismeret, énkép, önkontroll

A személyiség kialakulása egy kifejezetten komplex folyamat. A személyiségi jegyeinket részben már az első megtermékenyített petesejt hordozza, azok fenotípusa kölcsönhat a környezettel és a kettő összessége, rendszereik dinamikus fejlődése adja a véglegesnek soha nem mondható személyiséget.

Mint minden komplex rendszer, a személyiség is mutatja mindazokat a sajátságokat, melyek variabilitást és végső soron az output pontos megjósolhatatlanságát eredményezik. Minden egyes döntésünk, reakciónk, interakciónk számos rendszer és azok kölcsönhatásainak együttműködésének kimenete. Minden egyes hang, mozdulat, külső és belső inger hozzájárul a személyiség fejlődéséhez, bizonyos tulajdonságok, vonások erősítéséhez vagy finomításához. A tudatos, de leggyakrabban a maguktól létrejövő változások autonóm módon vezérlik a személyiség fejlődését. Különböző vonáselméletek szerint a személyiség hierarchikusan felépített hálózat, a különböző szintek mindenkinél más-más faktorokból állnak össze, dimenziókat képeznek és együttesen adják az egyén pszichológiai folyamatait, állapotait.

A genetikai kód megteremti a lehetőséget egy egészséges - adaptációra, öfenntartásra képes - szervezet kialakulására. Magzati korban biztosítani kell az embrió tápanyagellátását, biztonságát, melyet nem csak fizikai tényezők, de akár az anya lelki egészsége is befolyásolhat. Maga az örökletesség is hordozhat megoldatlan problémákat, az úgynevezett „tünehordozás” generációkon is átívelő lehet. Ezen kívül a különböző mutációk, fejlődési rendellenességek bár általában ritkák, e jegyeket viselő egyének személyiségi vonásainak kialakulása nem mindig írható le az átlagos modellekkel. Genetikai örökségnek tekintjük első sorban a különböző skillek elsajátítására való képességet, mint a beszéd, a muzikalitás, vagy az intelligenciát, ezen kívül a szociális hozzáállást, a nyitottságot mások fele, az érzelmek megélésének módját, általános aktivitást. Már csecsemőkorban erőteljesen megjelenik az egyén temperamentuma, hangulata, mely a gondozókkal szembeni kötődési mintázatból is kiolvasható, erre jó példa, hogy keresik, vagy inkább elkerülik a velük való interakciót.

Ahogy fent is látható, a szocializáció rendkívül fontos szerepet tölt be a személyiség fejlődésében. Ennek különböző színterei, szűkebb, tágabb csoportjai lehetnek, melyek életkortól függően eltérő fontosságúak. Legbelső köre a család, majd az iskola, az ott kialakuló barátkörök, különböző szabadidős tevékenységeken, plusz órákon megismert emberek, később

az egyetem, felnőttként a munkahely stb. De egy dolog mindenképp közös bennük: a beilleszkedni, ha lehet így mondani a „megfelelni” akarás. Az egyén a csoportok segítségével tanulja meg a társadalmi normákat, szokásokat, az együttélés szabályait.

A tanulási folyamat több lépésből épül fel. Első az utánzás, mely már csecsemőkortól jelen van, hiszen a kisbaba küzd a figyelemért, szeretve akar lenni, el akarja kerülni a büntetést, ezért kiválaszt egy számára szimpatikus modellt, aki a legközelebb áll az egyénhez és őt követi. A folyamat bár ismeretszerzéssel jár, nem a tanulás az elsődleges szempont. Gyerekkortól kezdve motivációja lehet a vonzódás, a státus irigység, szociális hatalom. Az utánzás egy magasabb formája az identifikáció, azonosulás, mely már nem csak a modell követésén, de a hozzá fűződő érzelmi kötődésen is alapul. Ekkor a követő olyan akar lenni, mint a követett, és meg akarja tartani a vele fennálló viszonyt. Az internalizálás még az előbbinél is magasabb szintje az utánzásnak, ekkor az egyén belső értékrendjének megegyezése a modellnek tekintett személyével alappillére az átvett szokásoknak.

A személyiség különböző szintekbe rendeződik, ezek a szintek némelyest átfednek, és folyamatos kölcsönhatásban vannak egymással. A személyiség látható szintje a kudarckezelési mechanizmusainkat, a mérhető, tapasztalható tudásunkat, képességeinket, a már tudatosult céljainkat, és hogy ezek elérésébe mennyi energiát és mennyi időn keresztül vagyunk hajlandók fektetni. A mélyebb szintek már a szándékok, célok, vágyak belső eredetét rejtik, itt vizsgálhatjuk a megnyilvánulások és a belső értékek közötti összhangot. A társas szint a saját és a külső véleményeket, megalkotott képeket állítja szembe, valamint a vállalt szerepeket s az ezekkel együtt járó elvárásoknak való megfelelést, felelőségek teljesítését veszi figyelembe.

A személyiség szintén fontos aspektusa az egyén alapvető, kivívott és spontán szerepeinek fennállása, valamint az ezekkel együtt járó státus(ok). A különböző szerepek az egyén élettereiben betöltött feladatait, a velük járó felelősséget, vagy az elérésükhöz szükséges készségekhez vezető utat, s magukat a képességeket is magukban hordozzák. A szerepeknek tisztázottnak kell lenniük, a saját és mások által támasztott elvárásokkal összeegyeztethetőnek, és átható jellegűnek, különben az egyén külső vagy belső konfliktusokba ütközhet, melyek feloldása esetenként nehézkes, de mindenképp energiaigényes folyamat, kritikus esetben megoldás helyett alkohol vagy tudat módosító szerek használatát, esetleg végső kibúvóként az élet feladását eredményezheti.

Látható, hogy a személyiség a hozott és megtapasztalt tényezők tökéletesen komplex egyvelege. Épp ezért nem, hogy két azonos, de két nagyon hasonló egyén sem létezik. A

személyiségtípusok, az egyes vonások - bár normál eloszlást követnek, ezért kevés szélsőséges esetről számolhatunk be - mégis vannak egyéni eltérések, melyek épp az értékrendben, az önként vállalt vagy külső tényezők által erőltetett szerepekben, esetleg meghatározó pillanatokban, élmények hatásában nyilvánulnak meg. Kijelenthető, hogy a személyiség struktúrája, arányai egyénenként eltérnek.

Pontosan ezért ennyire nehéz megismeri önmagunkat. Ami Alice-nál átütő sikert hoz, az Bobnál fájdalmas kudarcba fulladhat. De tényleg így van ez? Pedig úgy éreznénk, hogy 23 évesen lassan elérjük életünk csúcsát, úgy látjuk, hogy arra tartunk, amerre terveztük, s ismerjük magunkat, hiszen már ilyen hosszú ideje ebben a testben élünk, s nem utolsó sorban kitöltöttünk többtucat személyiségtesztet, sőt már három különböző oldal is kijelentette, hogy mondjuk ENTP vagyok, és mennyire motiváló, hogy Thomas Edison, Jack Sparrow kapitány és maga a Joker tökéletes egyvelege lehetek, ami nem csak a kivételes lángeszemről de a kritikus gondolkodásomról és a lázadó jellememről is tanúskodik. (tinyurl.com/2fas6dbv)

Szóval készen vagyunk, ezek vagyunk mi. De sokszor mégis hezitálunk, amit régen szerettünk már annyira nem fog meg, változik az ízlésünk, a környezetünk, lecserélődik néhány baráti körünk, és vannak helyzetek, amikor szembe kerülünk önmagunkkal, s kénytelenek vagyunk ráeszmélni, hogy egy kritikus helyzet megoldásában: ezek is mi vagyunk. De akkor végül kik is vagyunk? Milyenek vagyunk? Honnan jöttünk, hová tartunk? Mindezt miért? – és napokig sorolhatnánk a kérdéseket, melyek vajójában mind átszövik az önismeret intézményét. Már az ókori filozófusokat is foglalkoztatta, ettől függetlenül mai napig egyik központi kérdéskör a pszichológusok, filozófusok, társadalomtudósok tanulmányaiban, s tulajdonképpen minden egyes egyén életében.

„Néhány veszélyes lépés a ködben különb életérzést ad, mint ezer és ezer biztos, céltudatos lépés a napvilágban. Ilyen pillanatokban, mikor senkivel nem lehet találkozni az utcán, mert az emberek elvesztették a ködsapka alatt személyiségük ismertetőjeleit, végre találkozunk önmagunkkal.” – Márai Sándor

Mivel a személyiség egy dinamikusan változó mintázat az önismeretünk sem lehet állandó. És ami a még inkább megtévesztő lehet, hogy a kettő nem feltétlenül változik/fejlődik párhuzamosan, hisz a közöttük levő kapcsolat, mint minden más is, az egyéntől függ, tehát nem lineáris. Az önismeret részben önmagunk, adottságaink, képességeink megfigyelésén, megértésén alapul, de természetesen egyveleget képez mások megismerésével, interakcióinak felimerésével, megértésével. Egy mindenkinél máshogy induló lelki folyamat, mely

önmagunkra irányulva kutatja az *én* működését, annak érzelmi, fizikai, ok-okozati aspektusaival együtt.

Az önismeret egy soha véget nem érő kaland, mely minden egyes nappal egyre érdekesebb, legtisztultabb vagy épp keszekuszább lesz. A folyamat mely során az egyén megismeri önmagát, a tulajdonságait, képességeit, gondolatait, felismeri a benne rejlő lehetőségeket, szándékait ezekkel vagy bármi mással kapcsolatban, kellő önmagára való figyellel az érzelmeit, s természetesen mindezek egyvelegét, ami valójában az egyén teljes lénye, s mindaz, ami fontos neki. Ezt a tudást nagyrészt magunkból merítjük, önmagunk megfigyelése során szerzett tapasztalatainkból, énképünkben. Megfigyelhetjük kommunikációs képességeinket, verbális és nonverbális megnyilvánulásainkat, a mindenkori hangnemünket, az új dolgokhoz való hozzáállásunkat vagy elkerülési metódusainkat. Önmagunkat célzó vizsgálódásunk során a gondolataink gyakran érzelmi befolyás alá kerülnek, elbizonytalanodhatunk, ezért véleményünk megalkotásához segítségül hívjuk a külső szemlélőket, a leginkább a hozzánk közel állók, számunkra fontos egyének meglátásait, hatását a személyiségünkre, mérlegelhetjük ezt vice versa vagy mindössze összehasonlítjuk őket magunkkal.

Az énképünk viszonylag állandó, de a külső hatások, az azokra való reakció bizonyos szintű plaszticitást kölcsönöz neki. Hogy mit gondolunk magunkról azt több szempontból is vizsgálhatjuk. Ha kintről befele haladunk láthatjuk a környezetünket, amit önmegvalósítás során kiépítünk magunknak. Aztán ott vagyunk mi a fizikai térben, s a talán legrégebb használatban levő eszköz, mely szembesít önmagunkkal a tükör, vagy akár egy tó vize. Már az sokat elárulhat rólunk, hogy mi az, ami először a szemünkbe akad, vagy mi az első zsigeri gondolatunk, ahogy látjuk az összképet. S ez bár csak külsőség mégis sokat elárulhat egy egyén önértékeléséről akár más dimenziókban is. Bár az önképünk a saját képzeleteinket kellene képviselje önmagunkról lehetetlen kizárni, főleg a napjainkban a szociális feedbacket, mely lehet támogató, építő jellegű, de sokszor betegesen torz, olykor elérhetetlen én-ideált alkot. Épp ezért fontos lenne az énképünket objektíven, mások káros elvárásaitól, az aktuális szépségideáltól mentesen megalkotni, ez esetben még motiváló is lehet.

Az ideállal párhuzamosan említhető az önértékelés, mely kritikus esetben is egészséges mederbe terelheti az egyént, de elképesztő felelősség hárul kialakulásában a szülőkre. Bandura kimutatta, hogy képességektől függetlenül a magas önértékelés javítja a teljesítményt, eljuttatja a gyereket arra a szintre, ahol nem fél hibázni, nyitottságot, sikerorientáltságot indukál. Ezzel szemben a pl. irreális elvárásokat támasztó nevelésből adódó negatív önértékelés passzivitást,

alacsony ingerküszöböt, negatív szemléletet jósol, mely még az egészséges önkontrollt, mint a tudatos szabályozórendszer, is amolyan „tanult tehetetlenségbe” taszítja.

Az önértékelés különösen nagy hatással van a motivációink kialakulására. A motivációk lehetnek belső indíttatásúak, de jelentős részük társas eredetű, s ez a kettő mélyen összefonódik a megfelelni akarás jegyében. Nem mindegy, hogy ezt a motivációt önmagunk érvényre juttatása, kiteljesedése, megmutatásra, az elismerésre irányuló vágy ihleti, vagy a félelem, miszerint lehet, hogy csalódást okozunk, kinevetnek, megaláznak, és mindössze ezt szeretnénk elkerülni.

Önmagunk megismerése kulcsfontosságú elsősorban egy egészséges életvitel, egy termékeny, boldog élet, egy hatékony munka, egy békés család fenntartása érdekében. Ismernünk kell magunk, hogy mások fele értő figyelemmel tudjunk tekinteni, hogy az empátia különleges képességét kifejleszthessük magunkban. Mások megismeréséhez is önmagunkon keresztül vezet az út, s mások megismerése újabb kapukat önmagunk fele is. Ezt egyik kedvenc Weöres versem tökéletesen megfogalmazza, dolgozatomat ezzel zárnám:

*„Ki minek gondol, az vagyok annak...
Mért gondolsz különök rokontalannak?
Jelet látsz gyűlni a homlokomra:
Te vagy magad, ki e jelet vonja.*

*S vigyázz hogy fénybe vagy árnyba játszik,
Mert fénye-árnya terád sugárzik.
Ítélsz rólam, mint bölcsről, badarról:
Rajtam látsz törvényt sajátmagadról.*

*Okosnak nézel? Hát bízd magad rám.
Bolondnak nézel? Csörög a sapkám.
Ha lónak gondolsz, hátamra ülhetsz;
Ha oroszlánnak, nem menekülhetsz.*

*Szemem távában magadat látod:
Mint tükröd, vagyok leghűbb barátod.”*

Források:

Bodnár Gabriella, Simon Péter: A viselkedés pszichológiai alapjai, EKTF

Pléh Csaba: A lélektan története, Osiris

Polacsek Lajos: Az önismeret forrásai, a saját személyiség megismerése, NSZFI