

PERSÖNLICHKEITSPSYCHOLOGIE

EMOTIONEN UND SO.....



Persönlichkeitspsychologie versucht Unterschiede im Erleben und Verhalten von Menschen zu beschreiben, zu verstehen, zu erklären, vorherzusagen und Einfluss darauf zu nehmen.



Die Persönlichkeitspsychologie fragt z.B. worin die grundlegenden Unterschiede im Erleben und Verhalten von Menschen bestehen.

Merkmale, die das Individuum von anderen Individuen unterscheiden, werden als Persönlichkeitsmerkmale bezeichnet.



Definition: Persönlichkeit

Sie beschreibt die Gesamtheit aller Persönlichkeitsmerkmale und Eigenschaften einer Person.

Persönlichkeitseigenschaften (Traits) sind zeitlich stabile Merkmale des Verhaltens und Erleben eines Menschen.

Sie werden gegenüber aktuellen Zuständen abgegrenzt. (States)



Definition: Individuum

Ein Individuum ist im weitesten Sinne ein menschliches, tierisches oder pflanzliches Einzelwesen.

Es kann nicht mehr geteilt werden ohne seine Eigenschaft zu verlieren.

Wörtlich übersetzt bedeutet Individuum „das Unteilbare“.



Die Persönlichkeitsforschung hat in Untersuchungen durch bevölkerungsstichproben fünf Persönlichkeitsmerkmale definiert, mit denen eine Persönlichkeit beschrieben werden kann.

Diese dienen der Wissenschaft als gute Grundlage zur Beschreibung einer Persönlichkeit.



5 Dinge, die eine Persönlichkeit ausmachen:

- Bedürfnis nach emotionaler Stabilität
- Extraversion (Orientierung nach außen, Geselligkeit, Optimismus)
- Offenheit gegenüber Neuem
- Verträglichkeit
- Gewissenhaftigkeit



Persönlichkeitsstörungen

Der Übergang zwischen einer „normalen“ und einer „gestörten“ Persönlichkeit ist fließend.

Nicht immer lässt sich beides eindeutig voneinander trennen.

Für eine Einschätzung können folgende Kriterien herangezogen werden:



- Reaktion auf und der Umgang mit Emotionen
- Leistungsfähigkeit
- Autonomie im eigenen Handeln und Verhalten
- Anpassungsfähigkeit an die jeweilige Umwelt
- Fähigkeit, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen



Ein Motiv ist ein antreibender Grund für ein Handeln oder Verhalten (lat. Motus = Antrieb).

Die daraus resultierende Handlungsbereitschaft (den Antrieb) bezeichnet man als Motivation.

Ein Bedürfnis beschreibt das zunächst nicht zielgerichtet Verlangen, einen Mangelzustand zu beseitigen bzw. einen besseren Zustand zu erreichen.



Leistungsmotivation

Neben der Suche nach dem Motiv für ein bestimmtes Verhalten haben Pflegekräfte oft die Aufgabe, Patienten zu einem gesundheitsfördernden Verhalten zu motivieren.

Leistungsmotivation steckt z.B. auch hinter dem Wunsch eines Auszubildenden, im Examen eine gute Note zu bekommen.

Wenn er viel lernt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dieses Ziel zu erreichen.



Sein Lernverhalten wird davon abhängen, wie wichtig ihm guten Noten sind und wie viel Anstrengung in das Lernen kostet.



Bei einer optimalen Leitungsmotivation fühlt sich der Mensch weder unter- noch überfordert



Menschen können aus einem inneren Antrieb handeln, oder von außen zu einer Handlung motiviert werden.

In der Fachsprache spricht man von **intrinsischer** und **extrinsischer** Motivation

Ist der eigene Antrieb nicht groß genug, kann möglicherweise ein äußerer Anreiz motivieren.

Eltern könnten z.B. zu ihrem Kind sagen: „*Wenn du in der Schule eine gute Note schreibst, gehen wir zusammen ins Kino.*“



Je größer die intrinsische Motivation zu lernen ist, umso leichter wird gelernt und umso besser wird das Gelernte behalten.

Es gilt deshalb die intrinsische Motivation zu stärken und extrinsische Motivation in intrinsische umzuwandeln.

Auch die Art der Aufgaben spielt eine Rolle.

Aufgaben, die Spaß machen motivieren mehr als Aufgaben, die man nicht so gerne macht.



Emotionen gleich Gefühle ?

Die beiden Begriffe Emotionen und Gefühle werden im allgemeinen Sprachgebrauch gleichbedeutend verwendet.

Das Wort Emotion stammt von dem lateinischen Wort „*emovere*“ ab.

Das Wort Emotion stammt aber auch von dem lateinischen Wort „*emovere*“ ab. Das bedeutet übersetzt „hinausschaffen“ bzw. „vertreiben“.



Ablauf von Emotionen.....

Emotionen beinhalten verschiedene Prozesse

- Wahrnehmen und bewerten (kognitive Anteile)
- Intensität (subjektives Empfinden)
- Körperliche Reaktion (physiologische Anteile)
- Ausdruck (Verhaltenskomponente)

Wahrnehmen und Bewerten

Hierbei handelt es sich um automatische, meist unbewusst ablaufende Prozesse, die es bereits unseren Vorfahren in der Steinzeit ermöglichten, sich zum Beispiel durch Flucht in Sicherheit zu bringen.

Emotionen sind also eine Antwort darauf, wie wir die Realität sehen und bewerten.

Die Bewertung erfolgt anhand unserer Erfahrungen und verinnerlichter Wertesysteme.



Intensität

Der Psychologe H. Stavemann spricht von 9 Grundgefühlen die er unterteilt in:

➤ Angenehme Grundgefühle

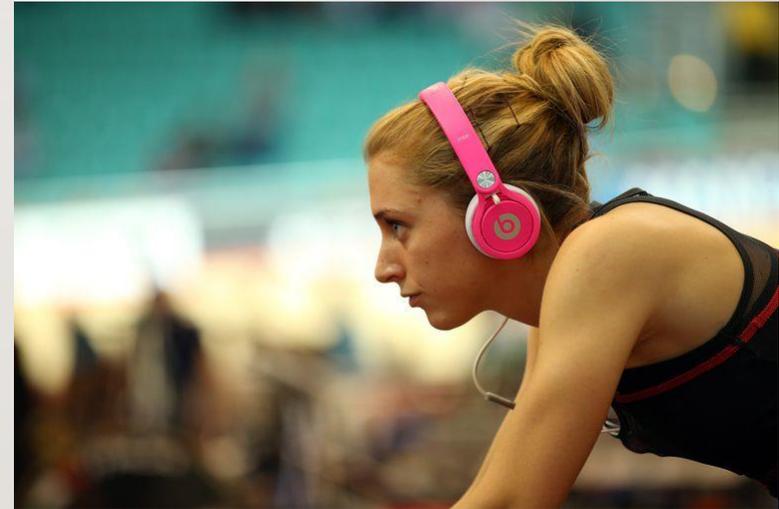
- Freude und Zuneigung

➤ Neutrale Grundgefühle

- Gleichgültigkeit

➤ Unangenehme Grundgefühle

- Ärger, Angst, Abneigung, Niedergeschlagenheit, Scham und Trauer



Wie intensiv ein Gefühl subjektiv empfunden wird, hängt unter anderem damit zusammen, wie stark die Erregung ist, die eine Situation, ein Mensch oder ein Objekt in und auslöst.

Je höher die Erregung desto intensiver das subjektive Empfinden und desto intensiver die körperlichen Begleitsymptome.



Wenn Erregungszustände über einen längeren Zeitraum bestehen ohne dass es zur Entspannung kommt, entsteht psychischer (emotionaler) Stress.

Deswegen ist es gerade in helfenden Berufen wichtig, dass sie einen gesunden Umgang mit sich selbst pflegen oder diesen erlernen um, da sie vermehrt emotionalen Belastungssituationen ausgesetzt sind.



Emotionale Labilität / Stabilität

Emotional starke Menschen haben es gelernt, ihre Emotionen zu beeinflussen bzw. zu kontrollieren, und sind eher ausgeglichen.

Sie sind in der Lage, angemessen auf Stress zu reagieren.

Sie haben zielführende Bewältigungsstrategien erlernt und können sich rasch davon erholen.



Körperliche Reaktionen

Emotionen beeinflussen unseren Körper, denn sie gehen mit Veränderungen der physiologischen Funktionen einher wie z.B. Herz und Atemfrequenz, Blutdruck, Schweißproduktion.

Sie drücken sich in körperlichen Symptomen wie Schwitzen, Erröten, Ohrensausen, Übelkeit, Harndrang, Muskelspannung, Erblassen, Zittern oder Schwindel aus.



Redewendungen die jeder kennt:

- Ich war gelähmt vor Angst.
- Ich erröte vor Scham.
- Ich mache Luftsprünge vor Freude.
- Ich bin blind vor Wut.



Ausdruck

Gefühle sind starke Motive, sich auf eine bestimmte Art zu verhalten. Die Angst durch eine Prüfung zu fallen führt z.B. dazu, vorher zu lernen.

Wer enttäuscht von einem Menschen ist, wendet sich vielleicht von ihm ab.



Ein Patient der Angst vor einer OP hat, die ihm langfristig die Schmerzen nimmt, entscheidet sich evtl. gegen die Operation, die zunächst mehr Schmerzen verursachen wird.

Denn die Information das er ausreichend Schmerzmittel bekommen würde, könnte seine Entscheidung vermutlich beeinflussen



Wenn Sie fähig sind, Emotionen bei ihren Patienten zu erspüren und darauf einzugehen, trägt das wesentlich zu einer professionellen Pflege bei.



Funktionen von Emotionen

- Schutzfunktion
- Motivationscharakter
- Einfluss auf das miteinander

Schutzfunktion

Emotionen hatten in der Evolution ursprünglich die Aufgabe das Überleben zu sichern.

Auch heute noch können Schreckreaktionen lebensrettend sein.
(Sprung zurück auf den Bürgersteig wenn Hupe erklingt)



Motivationscharakter

Gefühle motivieren, bestimmte Handlungen durchzuführen. Eine verliebte Frau schminkt sich stundenlang um dem Mann ihrer Träume zu gefallen.

Emotionen spielen eine wichtige Rolle dabei Entscheidungen zu treffen und andere Menschen oder Situationen einzuschätzen.



Einfluss auf das Miteinander

Emotionen zeigen sich in Mimik, Gestik, Klang der Stimme und unserem Verhalten nach außen.

Ein erheblicher Teil aller Informationen eines Gespräches wird nonverbal vermittelt.

Somit haben Emotionen für die Kommunikation und damit für das soziale Miteinander eine zentrale Funktion.



Wie wichtig diese Funktion ist, zeigt sich besonders bei Menschen mit einer autistischen Störung:

Sie sind gewissermaßen unfähig, nonverbal vermittelte Emotionen zu erkennen. Weil sie den emotionalen Ausdruck anderer nicht verstehen können, neigen sie dazu, sich aus ihrer Umwelt zurückzuziehen.

