

Προσωπικότητα

Αποτελεί ένα σταθερό σχήμα συμπεριφοράς και χαρακτηριστικών που ξεχωρίζουν το κάθε άτομο.

Αναπαριστά εκείνα χαρακτηριστικά του ατόμου τα οποία το κάνουν να ξεχωρίζει από τα άλλα- που λειτουργούν ως σταθερά πρότυπα του συναισθήματος, της σκέψης και της συμπεριφοράς (Αυτά τα 3 συνδέονται μεταξύ τους)

Η Ψυχολογία της Προσωπικότητας (Personality Psychology)

Ορισμός: η επιστημονική μελέτη των ψυχολογικών δυνάμεων που κάνουν τους ανθρώπους να είναι μοναδικοί, διαφορετικοί και να είναι οι εαυτοί τους.

Θεωρίες προσωπικότητας

Οι διάφορες θεωρίες προσωπικότητας προσπαθούν να απαντήσουν και να ερμηνεύσουν τα ακόλουθα ερωτήματα:

α) Πώς είναι τα άτομα;

Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του ατόμου (ειλικρινές, με υψηλές προσδοκίες, κ.λ.π.) και πώς έχουν οργανωθεί μεταξύ τους;

β) Πώς έγιναν έτσι όπως είναι;

Ποιοι είναι οι καθοριστικοί παράγοντες (γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες) που επέδρασαν στη διαμόρφωση της προσωπικότητας

γ) Γιατί συμπεριφέρονται έτσι όπως συμπεριφέρονται;

Ποιοι είναι οι λόγοι της συγκεκριμένης συμπεριφοράς (δηλ. τα κίνητρα και οι στόχοι)

Ταξινόμηση των θεωριών προσωπικότητας

1. Ψυχοδυναμικές θεωρίες
2. Συμπεριφοριστικές θεωρίες (ή θεωρίες μάθησης)
3. Ανθρωπιστικές/Υπαρξιστικές θεωρίες
4. Μορφολογική Προσέγγιση ή Θεωρία Gestalt
5. Μοντέλο της Συμβατότητας
6. Θεωρίες χαρακτηριστικών & παραγόντων
7. Βιολογικό μοντέλο
8. Συστημική προσέγγιση
9. Συνθετική προσέγγιση

Κάθε θεωρητική προσέγγιση έχει διαμορφώσει μια θεωρία για την ερμηνεία της ανθρώπινης φύσης, της προσωπικότητας, της ψυχοπαθολογίας και της ψυχοθεραπείας:

Ψυχοδυναμική προσέγγιση: κυρίαρχος ο ρόλος των ασυνείδητων συγκρούσεων στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του ατόμου.

Συμπεριφοριστική προσέγγιση: τόσο η φυσιολογική όσο και η παθολογική συμπεριφορά του ατόμου θεωρούνται προϊόν μάθησης.

Ανθρωπιστική/Υπαρξιστική προσέγγιση: δίνεται πρωταρχική σημασία στην ελευθερία της βούλησης του ατόμου.

Θεωρίες χαρακτηριστικών & παραγόντων: χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας –αντικειμενική μέτρησή τους.

Βιολογικό μοντέλο: όλες οι φυσιολογικές και όλες οι παθολογικές συμπεριφορές προσεγγίζονται ως λειτουργίες ή δυσλειτουργίες αντίστοιχα του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου.

Συνθετικό μοντέλο: προσπάθεια σύνθεσης των διαφόρων μοντέλων που εξηγούν τη φύση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, την προσωπικότητα, την ψυχοπαθολογία και την ψυχοθεραπεία.

Ψυχαναλυτική θεωρία

§ Συνειδητό (Conscious): όλα όσα εμπíπτουν στην επίγνωση του ατόμου (συνειδητές σκέψεις, συναισθήματα κ.λπ.)

§ Προσυνειδητό (Preconscious):

-Ενδιάμεση θέση (μεταξύ συνειδητού & ασυνειδήτου)

-Το περιεχόμενό του χρειάζεται συνειδητή προσπάθεια για να ανακληθεί

-Αναπτύσσεται παράλληλα με το εγώ

-Περιέχει τον ελεγκτή (censor), ο οποίος απαγορεύει σε ορισμένα περιεχόμενα του ασυνειδήτου να εισβάλλουν στο συνειδητό, εκτός εάν αυτό:

- υπερνικηθεί

- βρεθεί σε κατάσταση χαλάρωσης

- ξεγελαστεί

§ Ασυνείδητο (Unconscious):

-Στο βάθος του ψυχικού οργάνου

-Κατέχει τον μεγαλύτερο χώρο

-Το περιεχόμενό του είναι ανεπίγνωστο στο άτομο (περιλαμβάνει ασυνείδητες ιδέες, ενορμήσεις, συναισθήματα κ.λπ.), το οποίο έχει "απωθηθεί" ως μη αποδεκτό

-Λειτουργεί με βάση την αρχή της ηδονής και με αρχέγονη διαδικασία σκέψης:

- δεν υπάρχει λογική σύνδεση των εννοιών

- επιτρέπονται οι αντιφάσεις

- δεν υπάρχει η έννοια του χρόνου

- οι επιθυμίες δεν επιδέχονται καμία άρνηση στην εκπλήρωσή τους

- οι μνήμες δεν συνδέονται με λεκτικά σύμβολα

§ Το εκείνο (id) (Το βιολογικό τμήμα):

-το μεγαλύτερο μέρος του είναι ασυνείδητο

-περιέχει τις ενστικτώδεις - βιολογικές ανάγκες του ατόμου (για τροφή, νερό κ.λπ.) & τους μηχανισμούς άμυνας του εγώ

∅ Ερωτικό ένστικτο (σεξουαλική ενόρμηση)

∅ Ένστικτο της επιθετικότητας - θανάτου (επιθετική ενόρμηση)

Αρχή της ηδονής & πρωτεϊκή διαδικασία σκέψη

§ Το εγώ (ego) (Το ψυχολογικό τμήμα):

-μεσολαβητής του οργανισμού με τον εξωτερικό κόσμο

-αναπτύσσεται σταδιακά

-περιλαμβάνει όλες τις λειτουργίες του συνειδητού και κάποιους μηχανισμούς άμυνας του εγώ

-αρχή της πραγματικότητας & λογικές διαδικασίες σκέψης

§ Το υπερεγώ (superego) (Το κοινωνικό τμήμα):

- το ηθικό μέρος του ψυχικού οργάνου

- αρχίζει να αναπτύσσεται από τον πρώτο χρόνο ζωής και εγκαθιδρύεται με την λύση του Οιδιπόδειου συμπλέγματος

- αποτέλεσμα της επίδρασης του κοινωνικού περιβάλλοντος

- περιλαμβάνει τις θετικές και αρνητικές ηθικο-κοινωνικές αξίες (ιδεώδες ή ιδανικό εγώ και ηθική συνείδηση, αντίστοιχα)

Συνεχής ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ

μεταξύ των αναγκών του Εκείνο, του Εγώ και του Υπερεγώ

Μηχανισμοί άμυνας

Απώθηση (Repression): Απομάκρυνση από το συνειδητό μη επιθυμητών ψυχικών στοιχείων (σκέψεων, επιθυμιών, ενορμήσεων) διότι συγκρούονται με τις απαγορεύσεις του υπερεγώ.

Άρνηση (Denial): Άρνηση κάποιων γεγονότων ή της πραγματικότητας.

Μετάθεση ή μετατόπιση (Displacement): Μεταφέρει σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες, επιθυμίες που του προκαλούν άγχος από το αρχικό τους αντικείμενο σε ένα άλλο περισσότερο αποδεκτό.

Προβολή (Projection): Απόδοση σκέψεων και συναισθημάτων, ασυνείδητων ιδεών και ενορμήσεων που του προκαλούν άγχος, είναι ανεπιθύμητα ή απαράδεκτα σε κάποιο άλλο άτομο.

Εκλογίκευση (Rationalization): Απόδοση διαφόρων δικαιολογιών ή επιφανειακά λογικών ερμηνειών για μη αποδεκτή συμπεριφορά, κίνητρα ή συναισθήματα.

Ενδοβολή – Ταυτοποίηση (Introjection): Ασυνείδητη εσωτερίκευση χαρακτηριστικών ή της ψυχικής αναπαράστασης ενός άλλου ατόμου (π.χ. των γονέων), με σκοπό τη μείωση της ψυχικής έντασης που προκαλείται από κάποιο δυσάρεστο γεγονός (π.χ. άγχος του αποχωρισμού).

Παλινδρόμηση ή επαναγωγή (Regression): Αντιμετώπιση ψυχοπνευματικών καταστάσεων με την υιοθέτηση συμπεριφοράς, χαρακτηριστικής προηγούμενου σταδίου της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης.

Μετουσίωση ή εξευγενισμός ή εξύψωση (Sublimation): Μεταφορά της ψυχικής ενέργειας από ηθικά απαράδεκτες σεξουαλικές και κοινωνικές επιταγές σε κοινωνικά αποδεκτές δραστηριότητες (π.χ. επιθετικές τάσεις γίνονται αθλητική άμιλλα).

Αντιστάθμιση ή Αναπλήρωση: Αντιστάθμιση μίας σωματικής ή ψυχικής μειονεξίας, πραγματικής ή φανταστικής με άλλες δραστηριότητες (π.χ. ο σεξουαλικά ανασφαλής Δον Ζουάν ή ένας τυφλός που γίνεται εξάαιρετος μουσικός).

Μετατροπή (Conversion): Συμβολική έκφραση και μετατροπή απαράδεκτων τάσεων και ασυνείδητων συγκρούσεων σε σωματικά προβλήματα (π.χ. υστερική κώφωση).

§ Ματαίωση ή ανατροπή (Undoing): Ματαίωση ή ακύρωση μίας δυσάρεστης πράξης με την πραγματοποίηση μίας άλλης που έχει σκοπό να την απορρίψει ή να την εξουδετερώσει. (π.χ. «κτύπα ξύλο»).

Στάδια ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης κατά τον Φρόυντ

§ Κάθε στάδιο χαρακτηρίζεται από ένα μέρος του σώματος, το οποίο χρησιμοποιείται ως ερωτογενής περιοχή.

§ Τόσο η ελλειμματική, όσο και η υπερβολική ικανοποίηση οδηγούν σε καθήλωση καθήλωση σεξουαλικής ενέργειας ή παλινδρόμηση / επαναγωγή

1. Στοματικό στάδιο (< 18 μήνες)

- Ερωτογενής περιοχή: στόμα
- Αρχικό Στάδιο θηλασμού ∅ Στάδιο δαγκώματος (μετά 6 έως 8 μήνες)

2. Πρωκτικό στάδιο (1ο - 3ο έτος)

- Ερωτογενής περιοχή: βλεννογόνο του απευθυσμένου
- Πρωκτικός ερωτισμός και Πρωκτικός σαδισμός

3. Φαλλικό στάδιο (3ο - 5ο έτος)

- Ερωτογενής περιοχή: γεννητικά όργανα
- Ερωτική προσκόλληση στον ετερόφυλο γονέα (Οιδιπόδειο σύμπλεγμα και σύμπλεγμα Ηλέκτρας) και επιθετικά αισθήματα στον ομόφυλο γονέα

∅ Άγχος ευνουχισμού (castration anxiety)

∅ Φθόνος του πέους (penis envy)

4. Λανθάνουσα περίοδος (6ο - 12ο έτος)

- Μείωση σεξουαλικών ενορμήσεων
- Σημαντική η ανάπτυξη της αρχής της πραγματικότητας και η εκμάθηση νέων δεξιοτήτων

5. Γενετήσιο ή εφηβικό (έναρξη από την εφηβεία - μέχρι την ενηλικίωση)

- Επανεμφάνιση σεξουαλικών ενορμήσεων

Συμπλέγματα

Δημιουργία του Οιδιπόδειου συμπλέγματος

Ερωτική προσκόλληση στην μητέρα & επιθετικά αισθήματα προς τον πατέρα (θεωρείται αντίπαλος στην επιθυμία αποκλειστικής κατοχής της μητέρας)

Δημιουργία του συμπλέγματος της Ηλέκτρας

Ερωτική προσκόλληση στον πατέρα και επιθετικά αισθήματα στην μητέρα (θεωρείται αντίπαλος στην επιθυμία αποκλειστικής κατοχής του πατέρα)

Λύση του Οιδιπόδειου συμπλέγματος

Το αγόρι φοβάται ότι και ο πατέρας του τον μισεί και ότι θα τον εκδικηθεί ευνουχίζοντάς τον. (Άγχος ευνουχισμού – Castration Anxiety). Ναρκισσιστικός φόβος απώλειας του πέους υπερσχύει της ερωτικής προσκόλλησης στην μητέρα.

Ταυτίζεται με τον ανδρισμό του πατέρα του.

Λύση του συμπλέγματος της Ηλέκτρας

Το κορίτσι ανακαλύπτει ότι δεν έχει πέος => ζήλια. (Φθόνος του πέους - Penis Envy).

Η ερωτική προσκόλληση προς τον πατέρα μειώνεται γιατί δεν της δίνει ούτε πέος ούτε παιδί.

Ταυτίζεται με την μητέρα της, την οποία αγαπά ο πατέρας της και της έχει δώσει παιδιά.

Η Αναλυτική Ψυχολογία του Jung

Βασικές απόψεις:

Το άτομο ζει με σκοπούς και αιτίες.

Η προσωπικότητα του ατόμου θεωρείται παράγωγο εσωτερικών και εξωτερικών δυνάμεων που αλληλεπιδρούν.

Διαφορές από τη θεωρία του Freud:

Έμφαση στη σεξουαλικότητα και επιθετικότητα à κίνητρο της συμπεριφοράς η τάση για ισορροπία ή equilibrium.

Κεντρική έννοια:

Συλλογικό ασυνείδητο: το έμφυτο και παγκόσμιο μέρος του ασυνείδητου, το οποίο είναι κοινό για όλους. Η προσωπικότητα του ανθρώπου εξαρτάται από τις έμφυτες δομές του συλλογικού ασυνείδητου που ονομάζονται αρχέτυπα.

Οι ανδρικές ιδιότητες (π.χ. επιθετικότητα) αντανακλούν το αρχέτυπο που λέγεται animus

Οι θηλυκές ιδιότητες (π.χ. συναισθηματισμός) αντανακλούν το αρχέτυπο που λέγεται anima

Αμφισεξουαλικότητα: κάθε άνθρωπος έχει τόσο ανδρικά όσο και γυναικεία χαρακτηριστικά

Η Ατομική Ψυχολογία του Adler

Θεωρεί το άτομο ως ένα ενιαίο σύνολο, στο οποίο ολοκληρώνονται οι σωματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές διαδικασίες.

Βασικές απόψεις της θεωρίας του:

Οι άνθρωποι είναι από τη φύση τους κοινωνικά όντα

Θετική άποψη για την ανθρώπινη φύση

Αγώνας του ανθρώπου για την επίτευξη στόχων

Οι άνθρωποι ελέγχουν τη μοίρα τους, δεν είναι θύματά της.

Η προσωπικότητα αναπτύσσεται και ολοκληρώνεται στα πρώτα χρόνια της ζωής

Σημασία στο ρόλο της οικογένειας και στον οικογενειακό αστερισμό.

Ο Alfred Adler, πριν ακόμα συναντήσει το Sigmund Freud, είχε υποστηρίξει δύο βασικές θέσεις:

κάθε άτομο διαμορφώνεται μέσα από το κοινωνικό του περιβάλλον

η ψυχή και το σώμα βρίσκονται σε απόλυτη αλληλεξάρτηση, αλληλοσυμπληρώνονται και ολοκληρώνονται μέσα στο αδιαίρετο άτομο

Διαφορές από τον Freud:

Ο σημαντικός ρόλος της επιθετικότητας και των κοινωνικών παραγόντων στη διαμόρφωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς

Η αμφισβήτηση της γενετικής ορμής ως πρωταρχικού κινήτρου δραστηριότητας

Βασικές απόψεις της θεωρίας του:

Η εξάρτηση της βρεφονηπιακής και παιδικής ηλικίας αναπτύσσουν συναισθήματα κατωτερότητας, τα οποία όλη μας τη ζωή κινητοποιούμε για να τα ξεπεράσουμε, με τον αγώνα για ανωτερότητα ή υπεροχή (εκφράζεται με ποικίλους τρόπους: π.χ. σπορ, σπουδές, πολιτική κ.ά.)

Οι προσπάθειες αυτές καθορίζουν την προσωπικότητά μας

Τα ακραία συναισθήματα κατωτερότητας δημιουργούν το σύμπλεγμα / σύνδρομο κατωτερότητας (συνεχή αμφισβήτηση του εαυτού, άγχος και ανασφάλεια) ή υπεραναπληρωτικά, το σύμπλεγμα ανωτερότητας.

Τα σύνδρομα κατωτερότητας είναι το αίτιο των περισσότερων ψυχικών προβλημάτων και διαταραχών προσωπικότητας.

Οικογενειακός αστερισμός: Σημαντική η επίδραση της οικογένειας στην ανάπτυξη της προσωπικότητας (π.χ. σειρά γέννησης)

Τύποι χαρακτήρα ανάλογα με τη σειρά γέννησης μεταξύ των αδερφών:

Πρωτότοκο: Αποτελεί το επίκεντρο του ενδιαφέροντος, μέχρις ότου η οικογένεια αποκτήσει δεύτερο παιδί, οπότε θα «εκθρονιστεί», θα χάσει την περίβλεπτη θέση του, για να την παραχωρήσει σε κάποιον άλλο. Είναι συνήθως κυριαρχικός, αυταρχικός χαρακτήρας, λάτρης της εξουσίας και της τάξης, διακρίνεται από συντηρητική διάθεση, αναλαμβάνει ευθύνες.

Δευτερότοκο: Έχει την τάση να ξεπεράσει τους άλλους, ωθείται με μεγάλο ζήλο προς την επιτυχία. Επιδιώκει την προσοχή των γονιών. Παρουσιάζει έναν ιδιαίτερο τύπο χαρακτήρα. Μπορεί να βρίσκεται είτε σε εξαιρετικά ευνοϊκή θέση είτε σε πολύ δύσκολη θέση, στοιχείο που εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις δικές του πεποιθήσεις.

Μεσαίο: Αισθάνεται πίεση από πρωτότοκο και υστερότοκο. Τάση αντιμετώπισης των άλλων με άδικο τρόπο, λόγω της πεποίθησης που εγείρεται από τη θέση του, πως η ζωή είναι άδικη, Συνήθως είναι αντιδραστικό

Μικρότερο: Η ξεχωριστή τρυφερότητα και προστασία των γονέων του μπορεί να του δημιουργήσει αισθήματα κατωτερότητας ή φόβους και υπεκφυγές μπροστά στη ζωή και ανασφάλεια.

Η Ανθρωπιστική θεωρία – Η θεωρία του Rogers

Η Πρωσοποκεντρική θεωρία του Rogers προέκυψε από την πεποίθηση ότι «οι άνθρωποι έχουν μέσα τους τεράστιες πηγές για την κατανόηση του εαυτού τους», για την ανάπτυξη της αυτοεικόνας τους και της κατεύθυνσης του εαυτού τους, αλλά «αυτές οι πηγές μπορούν να ανοίξουν μόνο εάν μπορεί να εμφανιστεί ένα προσδιοριστικό κλίμα διευκολυντικών ψυχολογικών στάσεων» (Rogers, 1980, σελ. 49).

Οι άνθρωποι έχουν ελευθερία επιλογής, προσωπική ευθύνη, ανάγκη για αυτοεκπλήρωση και καλοσύνη.

Μοντέλο εκπλήρωσης: η ζωή χαρακτηρίζεται ως το ξεδίπλωμα και η έκφραση των διαφόρων δυνατοτήτων και ταλέντων με τα οποία είναι προικισμένο το άτομο από τη φύση του.

Βασικό χαρακτηριστικό του ανθρώπου η τάση του να εκπληρώνει τις δυνατότητές του

Η προσωπικότητα διαμορφώνεται από τις ελεύθερες και συνειδητές επιλογές μας και όχι από ασυνείδητες δυνάμεις.

Πραγματικός εαυτός βασίζεται στις αντιλήψεις μας για το 'ν εαυτό μας, ενώ ο Ιδανικός εαυτός βασίζεται στις ελπίδες, φιλοδοξίες και τους στόχους που έχουμε για τον εαυτό μας

Όταν υπάρχει συμφωνία à καλή ψυχολογική κατάσταση

§ Αυτοπραγμάτωση: αντανακλά την ανάγκη του ατόμου να αναπτυχθεί και να επεκτείνει την εμπειρία του με περιπλοκότερους και δημιουργικότερους τρόπους, καθώς ωριμάζει.

§ Το ψυχικά υγιές άτομο έχει μια προσωπικότητα σε πλήρη λειτουργία:

- Τάση να είναι δεκτικό σε νέες εμπειρίες

- Τάση να ζει στο «εδώ και τώρα»

- Αυτοπεποίθηση

- Συναισθηματική ευαισθησία

§ Για να αναπτυχθεί μία προσωπικότητα σε πλήρη λειτουργία χρειάζεται κατά την παιδική ηλικία θετική εκτίμηση χωρίς όρους (σεβασμό και εκτίμηση) à αναπτύσσονται θετικά συναισθήματα και υγιείς αντιλήψεις για τον εαυτό.

Πελατοκεντρική θεραπεία: επίλυση προβλημάτων αυτοαντίληψης

Η θεωρία των αναγκών του Maslow

Θεωρεί ότι η προσωπικότητα επικεντρώνεται στην ικανοποίηση διαφόρων αναγκών, οι οποίες ιεραρχούνται.

Η πρόοδος από τις κατώτερες βιολογικές ανάγκες στις ανώτερες ανάγκες ανάπτυξης είναι σημάδι ψυχολογικής εξέλιξης.

Μελέτησε άτομα που είχαν επιτύχει την αυτοπραγμάτωση, δηλ. ήταν επιτυχημένοι και ταλαντούχοι στους τομείς των τεχνών, της επιστήμης και της δημόσιας ζωής (π.χ. Albert Einstein, Eleanor Roosevelt, Abraham Lincoln) και βρήκε τα εξής κοινά στοιχεία:

- ο Ρεαλιστές
- ο Αποδέχονταν τους εαυτούς τους
- ο Αυθόρμητοι
- ο Επικεντρώνονταν στο πρόβλημα
- ο Είχαν ανάγκη για ιδιωτική ζωή
- ο Ανεξάρτητοι
- ο Ανοιχτόμυαλοι
- ο Αντικομφορμιστές
- ο Είχαν μία μοντέρνα ζωή
- ο Είχαν δημοκρατικές αξίες
- ο Είχαν δημιουργικότητα
- ο Ενδιαφέρονταν για το κοινωνικό γίγνεσθαι

Θεωρίες χαρακτηριστικών και παραγόντων

Είναι η θεωρία που περιγράφει την προσωπικότητα ενός ατόμου με βάση τις σταθερές συμπεριφορές του (χαρακτηριστικά).

Τα χαρακτηριστικά είναι:

τάσεις να εμφανίζονται σταθεροί τρόποι σκέψης, συναισθηματικής διέγερσης και δράσης.

σχετικά σταθερά και διαρκή γνωρίσματα του ατόμου. Οι συνήθειες, σταθερές συμπεριφορές ενός ανθρώπου που επαναλαμβάνονται σε διαφορετικές καταστάσεις και χρονικές περιόδους

Η θεωρία των 16 παραγόντων του Catell - 16PF

Θαλπωρή

Καχυποψία

Νοημοσύνη

Σθένος του εγώ

Κυριαρχία

Αυθορμητισμός

Συμμόρφωση με το σύνολο

Θράσος

Τρυφερότητα

Φαντασία

Πονηριά

Ανασφάλεια

Επαναστατικότητα

Αυτάρκεια

Αυτοπειθαρχία

Ένταση

Η θεωρία των τύπων του Eysenck:

Εξωστρέφεια – Εσωστρέφεια: Κοινωνικότητα, δραστηριότητα, αυθορμητισμός, ζωντάνια

Νεύρωση: Συναισθηματική αστάθεια, αλλαγή διάθεσης, ένταση

Ψύχωση: Απομόνωση, κοινωνική αποξένωση, επιθετικότητα

Π.χ. ο εξωστρεφής είναι κάποιος που είναι κοινωνικός, ενώ ο εσωστρεφής, συγκρατημένος και ήσυχος.

Οι τύποι επηρεάζονται τόσο από την κληρονομικότητα όσο και από το περιβάλλον

Π.χ. ο εξωστρεφής μπορεί να γίνει ακόμα περισσότερο κοινωνικός εάν ενισχύεται η συμπεριφορά του από το κοινωνικό περιβάλλον.

Το μοντέλο των Πέντε Παραγόντων

Κάθε ένας από τους πέντε παράγοντες αναλύεται σε έξι μικρότερα χαρακτηριστικά-διαστάσεις ($5 \times 6 = 30$).

Κάθε ένας από τους 5 παράγοντες και τα 30 συνολικά υποχαρακτηριστικά τους αποτελούν ένα συνεχές (continuum), όπου το κάθε άτομο μπορεί να βαθμολογηθεί από Ελάχιστα ως Πάρα πολύ, πράγμα που δηλώνει τον βαθμό στον οποίο κατέχει ένα χαρακτηριστικό.

Το NEO-PI (Neo Personality Inventory).

Οι Πέντε Παράγοντες της Προσωπικότητας

(Μοντέλο των 5 παραγόντων)

(Από τη Βικιπαίδεια, την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια)

Τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της προσωπικότητας του "Μοντέλου των 5 παραγόντων", γνωστά και ως "Μεγάλη Πεντάδα" ή ως "μοντέλο OCEAN", είναι μια ταξινόμηση για τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. [1]Όταν εφαρμόζεται ανάλυση παραγόντων (στατιστική τεχνική) στα δεδομένα της έρευνας προσωπικοτήτων, ορισμένα χαρακτηριστικά που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν πτυχές της προσωπικότητας εμφανίζονται πιο συχνά από άλλα. Για παράδειγμα, κάποιος που περιγράφεται ως "ευσυνείδητος" είναι πιθανότερο να περιγραφεί ως "πάντα προετοιμασμένος" παρά ως "ακατάστατος". Αυτή η θεωρία βασίζεται επομένως στη συσχέτιση των χαρακτηριστικών, αλλά όχι στα νευροψυχολογικά πειράματα. Αυτή η θεωρία χρησιμοποιεί περιγραφές από την κοινή γλώσσα και προτείνει πέντε ευρείες διαστάσεις που συνήθως χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν την ανθρώπινη προσωπικότητα.

Οι πέντε παράγοντες είναι:

Διαθεσιμότητα σε εμπειρίες (εφευρετισμός / περίεργεια έναντι συνέπεια / καχυποψία)

Ευσυνειδησία (αποτελεσματισμός / οργάνωση έναντι εύκολεια / αμέλεια)

Εξωστρεφεία (κοινωνικότητα / ενεργητικότητα έναντι μονιμότητα / απομάκρυνση)

Συνεργατικότητα (φιλικότητα / παρηγορητισμός έναντι προκλητικότητας/αποστασιοποίηση)

Νευρωτισμός (ευαισθησία / νευρικότητα έναντι ασφάλεια / αυτοπεποίθηση)

Οι πέντε παράγοντες αντιπροσωπεύονται από το ακρωνύμιο "OCEAN" ή "CANOE". Κάτω από κάθε προτεινόμενο καθολικό παράγοντα, υπάρχουν ορισμένοι συσχετισμένοι και πιο συγκεκριμένοι πρωτογενείς παράγοντες. Για παράδειγμα, η "εξωστρέφεια" λέγεται ότι συμπεριλαμβάνει τέτοιες σχετικές ιδιότητες όπως ή βεβαιότητα, η αναζήτηση ενθουσιασμού, η ζεστασιά, η δραστηριότητα και τα θετικά συναισθήματα.[3]

Η οικογενειακή ζωή και ο τρόπος που μεγάλωσε κάποιος επηρεάζει εξίσου αυτά τα χαρακτηριστικά. Μελέτες δίδυμων και άλλες έρευνες έχουν δείξει ότι περίπου το ήμισυ των διαφορών μεταξύ ατόμων προκύπτει από τη γενετική τους και το ήμισυ από το περιβάλλον τους. Οι ερευνητές βρήκαν την "Ευσυνειδησία", την "Εξωστρέφεια", την "Διαθεσιμότητα σε εμπειρίες" και τον "Νευρωτισμό" ως σχετικά σταθερά από την παιδική ηλικία μέχρι την ενηλικίωση.

Rothmann, S.; Coetzer, E. P. (2003-10-24). «The big five personality dimensions and job performance» (στα αγγλικά). *SA Journal of Industrial Psychology* 29 (1). doi:10.4102/sajip.v29i1.88. ISSN 2071-0763.

Goldberg, Lewis R. (1993). «The structure of phenotypic personality traits.» *American Psychologist* 48 (1): 26–34. doi:10.1037/0003-066x.48.1.26. ISSN 1935-990X.

Matthews, Gerald· Whiteman, Martha C. (2003). *Personality traits* (2nd ed έκδοση). Cambridge, U.K.: Cambridge University Press. ISBN 0511078803. 57509162.CS1 maint: Extra text (link)

Οι θεωρίες της μάθησης

Ο Skinner εξίσωνε την προσωπικότητα ενός ατόμου με την συμπεριφορά του (π.χ. ένα επιθετικό άτομο επιδεικνύει επιθετική συμπεριφορά)

Οι έννοιες της θεωρίας της προσωπικότητας είναι ταμπέλες στις αντιδράσεις μας (π.χ. εσωστρέφεια έχει μαθευτεί), οι οποίες διαφέρουν από τις αιτίες (π.χ. η λέξη εσωστρέφεια δεν εξηγεί πώς έχει μαθευτεί)

Η εξήγηση της συμπεριφοράς απαιτεί την ανάλυση του περιβάλλοντος που καθορίζει τη συμπεριφορά μας.

Περιβαλλοντικός καθορισμός: Η συμπεριφορά καθορίζεται από το περιβάλλον και όχι από εσωτερικές ενδοψυχικές δυνάμεις (π.χ. γνωρίσματα και συμπλέγματα).

Ένα άτομο που είναι εσωστρεφές έχει μάθει να αντιδράσει κατ' αυτόν τον τρόπο

Η διαμόρφωση και εξέλιξη της προσωπικότητας εξαρτάται από τις ενισχύσεις και τις τιμωρίες.

Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης

Γνωστική προσέγγιση (αντιλήψεις, αξίες, προσδοκίες κ.άλ.) στην ερμηνεία της συμπεριφοράς.

Albert Bandura: Αλληλοσυσχέτιση συμπεριφοράς, γνωστικών λειτουργιών και περιβάλλοντος.

Αυτοαποτελεσματικότητα: απόψεις ανθρώπων για την αποτελεσματικότητα της συμπεριφοράς τους. – Επίδραση σε ψυχικά προβλήματα (π.χ. κατάθλιψη)

Θετική: περιμένει κανείς να είναι επιτυχημένη η συμπεριφορά του

Αρνητική: όταν περιμένει να είναι αποτυχημένη.

Η θεωρία του Rotter για την έδρα ελέγχου (Locus of control)

§ Έδρα ελέγχου: αντανακλά την πεποίθηση του ατόμου για τις δυνάμεις που ελέγχουν τα γεγονότα της ζωής μας

Εσωτερική LOC: είναι υπεύθυνος για τα γεγονότα της ζωής (ελέγχει τις πράξεις, υπεύθυνος για αποτυχία, επιτυγχάνει με σκληρή δουλειά)

Εξωτερική LOC: δυνάμεις έξω από το άτομο (π.χ. μοίρα ή τύχη) ελέγχουν τη ζωή

Αξιολόγηση προσωπικότητας

Τεστ αυτοαναφοράς / αυτοσυμπληρούμενα ερωτηματολόγια (self-report inventories)

§ Τίθενται ερωτήματα σχετικά με τη συμπεριφορά, τις αντιδράσεις και τα γνωρίσματα, τα οποία ο εξεταζόμενος καλείται να απαντήσει

§ MMPI: 566 “ερωτήσεις” για την μέτρηση 10 χαρακτηριστικών προσωπικότητας κυρίως ψυχολογικά διαταραγμένων ατόμων

Προβολικές δοκιμασίες: Δοκιμασίες στις οποίες η υποκειμενική ερμηνεία ασαφών ερεθισμάτων / εικόνων αποκαλύπτει τα συναισθήματα, τις συγκρούσεις, τις άμυνες, τις επιθυμίες και τη συμπεριφορά.

Τεχνική κηλίδων Rorschach: 10 συμμετρικές κηλίδες, όπου κανείς καλείται να απαντήσει τι βλέπει (διαφορετικά μέρη του ερεθίσματος και σχετικοί συνειρμοί)

TAT: ο εξεταζόμενος καλείται να διηγηθεί μία ιστορία για τα πρόσωπα και γεγονότα που απεικονίζονται στην εικόνα.

DAP: η ζωγραφιά ενός ανθρώπου ερμηνεύεται ως έκφραση των κοινωνικών αντιλήψεων και της αυτοεικόνας.

Παιγιοθεραπεία

Άλλες μέθοδοι:

Συνέντευξη: Δομημένη – Μη δομημένη – Ημιδομημένη

Παρατήρηση (συμπεριφορισμός)

