

ΘΕΩΡΙΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Κωνσταντινίδης Χρήστος, PhD
Συστημικός Ψυχολόγος
konstanc@ot.duth.gr



Θεωρίες προσωπικότητας

Προσωπικότητα: τα πρότυπα σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς των ατόμων.

Είναι μοναδικά και σχετικά σταθερά.

Έχει σκοπό να είναι μία **κάπως αντικειμενική** αξιολόγηση των χαρακτηριστικών μας.

Σταθερή ή αλλάζει;



Θεωρίες προσωπικότητας

Έχει να κάνει με το ιδιαίτερο μείγμα:

- Ταλέντων
- Αξιών
- Ελπίδων
- Αρεσκιών
- Απεχθειών
- Συνηθειών

ID που κάνουν τον καθένα μας μοναδικό



Θεωρίες προσωπικότητας

Υποστηρίζεται ότι **εξελίσσεται** από την ιδιοσυγκρασία του βρέφους, συμπεριλαμβανομένων των βιολογικών προδιαθέσεών μας (πχ να είμαστε ευέξαπτοι, ευαίσθητοι κτλ).

Ιδιοσυγκρασία: γενικό πρότυπο προσοχής, διαχείρισης και διάθεσης που είναι προφανές από τη γέννηση.

Πως θα περιγράφατε την προσωπικότητα του/της…;
Ποια πιστεύετε θα ήταν η αυτοαντίληψή τους;
Τι γίνεται με την αυτοεκτίμησή τους;



Θεωρίες προσωπικότητας

Αυτοαντίληψη: η αντίληψη των **διακριτών γνωρισμάτων** της προσωπικότητάς μας.

Αποτελείται από όλες τις ιδέες, τις αντιλήψεις, τις ιστορίες και τα συναισθήματα για το ποιοι είμαστε.

Είναι η **νοητική «εικόνα»** που έχουμε για τη δική μας προσωπικότητα.



Θεωρίες προσωπικότητας

Η Αυτοαντίληψη είναι μία **υποκειμενική** αξιολόγηση.

Τη φτιάχνουμε δημιουργικά μέσα από τις καθημερινές αλληλεπίδρασης και την αναθεωρούμε αργά καθώς αποκτούμε νέες εμπειρίες.

Μόλις δημιουργηθεί μία σταθερή αυτοαντίληψη, αυτή τείνει να καθορίζει το τι προσέχουμε, τι θυμόμαστε και τι σκεφτόμαστε.

Εξαιτίας αυτού, μπορεί να επηρεάσει εξαιρετικά τη συμπεριφορά μας και την προσωπική προσαρμογή μας.



Θεωρίες προσωπικότητας

Αυτοεκτίμηση: το να θεωρείς τον εαυτό σου αξιόλογο άτομο.

Η θετική αυτοαντίληψη συνδέεται με υψηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης

VS

Η αρνητική αυτοαντίληψη συνδέεται με χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης



Θεωρίες προσωπικότητας

Άτομο με υψηλή αυτοεκτίμηση	Άτομο με χαμηλή αυτοεκτίμηση
έχει αυτοπεποίθηση	είναι ανασφαλή
είναι υπερήφανος	έχει έλλειμα
σέβεται τον εαυτό του	είναι επικριτικός απέναντι στον εαυτό του



Ανθρώπινη διαφορετικότητα & αυτοεκτίμηση

Για εμάς η διαδρομή προς την υψηλότερη αυτοεκτίμηση βρίσκεται στην **αυτοβελτίωση**.

Στις ατομιστικές κουλτούρες, όπως οι δυτικές, η αυτοεκτίμηση συχνά βασίζεται στην προσωπική επιτυχία και την εξαιρετική επίδοση.

Ενθουσιαζόμαστε από τις επιτυχίες μας και τείνουμε να υποτιμούμε τα σφάλματα και τις αποτυχίες μας...

Που οδηγεί αυτό;



Ανθρώπινη διαφορετικότητα & αυτοεκτίμηση

Οι ασιατικές κουλτούρες δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στον κολεκτιβισμό ή στην ανεξαρτησία από τους άλλους.

Για εκείνες, η αυτοεκτίμηση βασίζεται στην ασφαλή αίσθηση του *ανήκειν* σε κοινωνικές ομάδες.

Κατά συνέπεια, οι άνθρωποι είναι πιο επιρρεπείς στην **αυτοκριτική**.

Διορθώνοντας τα προσωπικά σφάλματα, συνεισφέρουν στην ευημερία της ομάδας.

Και όταν η ομάδα πετυχαίνει, τα μεμονωμένα μέλη νιώθουν καλύτερα για τον εαυτό τους, κάτι που αυξάνει την αυτοεκτίμησή τους.



Ανθρώπινη διαφορετικότητα & αυτοεκτίμηση

Ψυχολόγοι: Οι λόγοι για τους οποίους κάποιος έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση διαφέρει από κουλτούρα σε κουλτούρα.

Παρόλα αυτά, είναι σαφές ότι και στις ανατολικές και στις δυτικές κουλτούρες η αυτοεκτίμηση εξακολουθεί να βασίζεται στην επιτυχία.

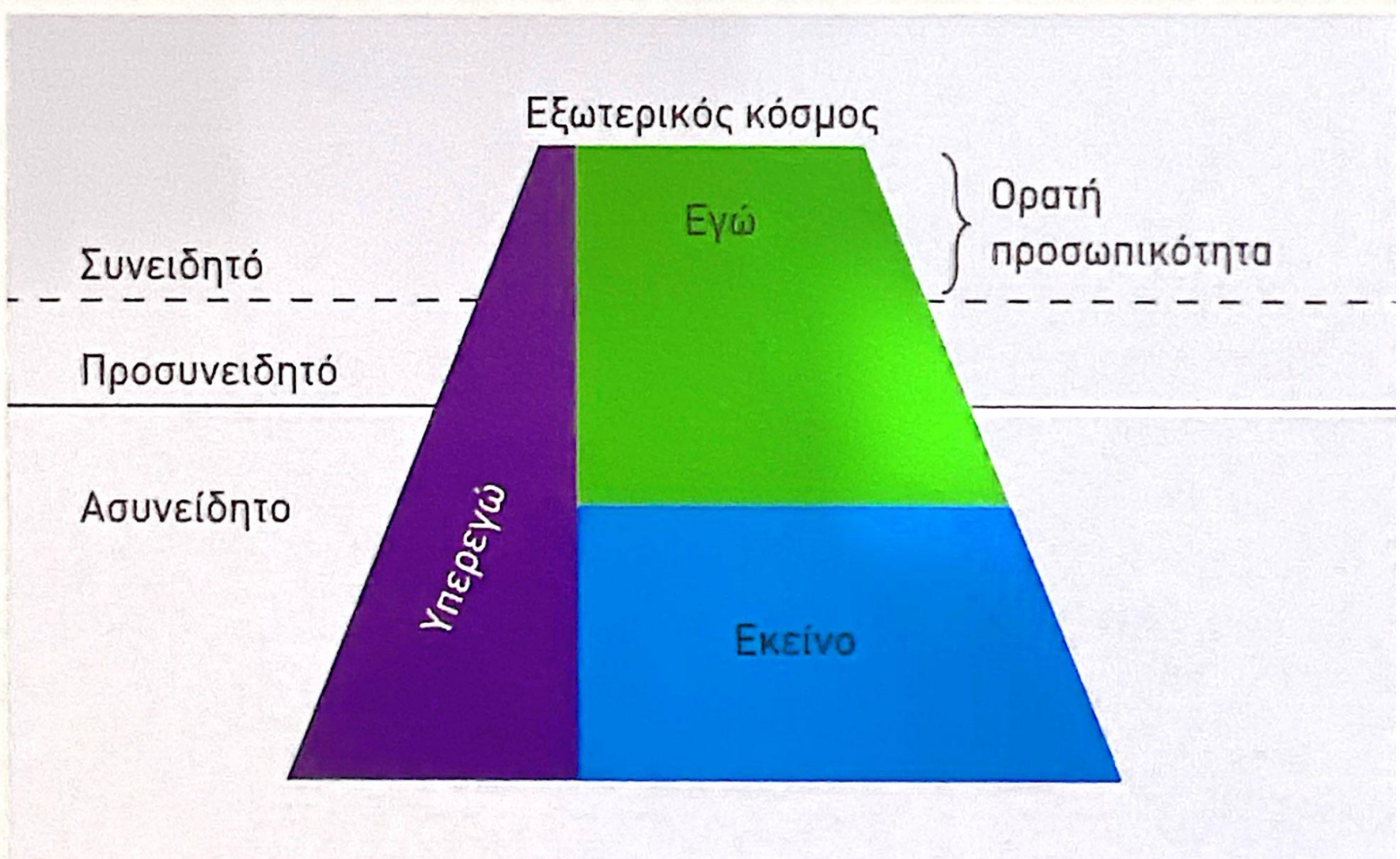
Ωστόσο, είναι συναρπαστικό ότι οι κουλτούρες ορίζουν την επιτυχία με τόσο διαφορετικό τρόπο!



Ανθρώπινη διαφορετικότητα & αυτοεκτίμηση

Θεωρία προσωπικότητας: σύστημα εννοιών, υποθέσεων, ιδεών και αρχών που χρησιμοποιούνται για την κατανόηση και εξήγηση της προσωπικότητας.

Ψυχαναλυτική θεωρία (Freud)





Ψυχαναλυτική θεωρία (Freud)

Εκείνο: περιέχει πρωτόγονες ορμές που υπάρχουν στη γέννα. Λειτουργεί με βάση την **αρχή της ηδονής**.

Εγώ: το κομμάτι της προσωπικότητας για τη λήψη αποφάσεων που λειτουργεί με βάση την **αρχή της πραγματικότητας**.

Υπερεγώ: το μέρος της προσωπικότητας που αντιπροσωπεύει την **ηθική συνείδηση**.

Ασυνείδητο: το περιεχόμενο του νου για το οποίο δεν έχουμε επίγνωση, ιδιαίτερα οι ορμές και οι επιθυμίες μας.

Συνειδητό: Η περιοχή του νου που περιλαμβάνει όλο το νοητικό περιεχόμενο για το οποίο έχουμε επίγνωση ανά πάσα στιγμή.

Ψυχαναλυτική θεωρία (Freud)

Ανάπτυξη της προσωπικότητας βάση αυτών των σταδίων

▲ Πίνακας 12.2 Τα ψυχοσεξουαλικά στάδια του Freud

Στάδιο	Ηλικία	Ερωτογενής ζώνη	Επιπτώσεις της καθήλωσης για την προσωπικότητα
Στοματικό	Γέννηση–1 έτους	Στόμα	• Εξάρτηση από τους άλλους (αφελής, παθητικός, χρειάζεται προσοχή)
			• Επιθετικότητα (εκμεταλλευτής, χειριστικός)
Πρωκτικό	1–3 ετών	Πρωκτός	• Υποχόνδριος (τσιγκούνης, τακτικός, ψυχαναγκαστικά καθαρός)
			• Αποβλητικός (ακατάστατος, καταστροφικός, κακός, τσαπατσούλης)
Φαλλικό	3–6 ετών	Γεννητικά όργανα	• Το άλυτο οιδιπόδειο σύμπλεγμα (έλξη προς τον γονέα του αντίθετου φύλου) έχει ως αποτέλεσμα το υποανάπτυκτο *Υπερεγώ*, κάτι που οδηγεί σε ματαιοδοξία, υπερηφάνεια, *ναρκισσισμό* (αγάπη προς τον εαυτό)
Λανθάνον στάδιο	6–12 ετών	Καμία	• Έλλειψη σεξουαλικής ικανοποίησης
Γεννητικό	12–ενήλικη ζωή	Γεννητικά όργανα	• Μη ικανοποιητικές ενήλικες σχέσεις



Θεωρίες μάθησης

1) Συμπεριφορικές θεωρίες προσωπικότητας: δίνουν έμφαση στην μάθηση (κλασική και συντελεστική εξαρτημένη, μέσω της παρατήρησης κτλ) και την παρατηρήσιμη συμπεριφορά.

Συνήθειες: επίκτητες συμπεριφορές που αποτελούν τη βάση της προσωπικότητας.

Διέπονται από 4 στοιχεία:

Ορμή

Ένδειξη

Αποκρίσεις

Επιβράβευση



Θεωρίες μάθησης

Τα 4 στοιχεία:

Ορμή: οποιοδήποτε ερέθισμα που είναι αρκετά ισχυρό ώστε να κάνει κάποιον να δράσει (πόνος, πείνα κτλ)

Ένδειξη: σήμα από το περιβάλλον

Τα σήματα καθορίζουν τις **Αποκρίσεις** έτσι ώστε να είναι πιο πιθανό να επιφέρουν την **Επιβράβευση.**

Παράδειγμα: Ένας μαθητής πεινάει και πηγαίνει στην καντίνα.

Ορμή: η πείνα.

Ένδειξη: το κουδούνι του διαλείμματος

Απόκριση: πηγαίνει στην καντίνα και αγοράζει ένα σνακ.

Επιβράβευση: τρώει και μειώνεται η πείνα του.



Θεωρίες μάθησης

2) Θεωρία κοινωνικής μάθησης: συνδυάζει τις αρχές της μάθησης με γνωστικές διαδικασίες -την κοινωνικοποίηση και τη δημιουργία υποδειγμάτων- για να εξηγήσει τη συμπεριφορά, συμπεριλαμβάνοντας και την προσωπικότητα.

Ψυχολογική κατάσταση, πως ερμηνεύει ή ορίζει κανείς την κατάσταση, όχι όπως υφίσταται αντικειμενικά.

Προσδοκία ή προοπτική, ότι μία αντίδραση θα οδηγήσει σε ενίσχυση.

Αυτοαποτελεσματικότητα: πίστη στην ικανότητα μας να παράγουμε ένα επιθυμητό αποτέλεσμα.

Αξία ενίσχυσης: Η υποκειμενική αξία που δίνει κάποιος σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Αυτοενίσχυση: Ο έπαινος ή η επιβράβευση του εαυτού μας επειδή είχαμε μία συγκεκριμένη απόκριση.



Θεωρίες μάθησης

Παράδειγμα: Ένας ενήλικας μετά από εγκεφαλικό εξασκείται να χρησιμοποιεί ξανά το αριστερό του χέρι για να κουμπώνει το πουκάμισό του.

- **Κοινωνική μάθηση και υπόδειγμα:** Παρατηρεί τον εργοθεραπευτή να κουμπώνει ένα κουμπί με αργές, προσαρμοσμένες κινήσεις και δοκιμάζει να τον μιμηθεί.
- **Ψυχολογική κατάσταση:** Παρότι η κίνηση είναι δύσκολη, ερμηνεύει την εξάσκηση ως ευκαιρία να γίνει πιο ανεξάρτητος.
- **Προσδοκία:** Πιστεύει ότι αν εξασκηθεί, θα μπορέσει σταδιακά να κουμπώσει το πουκάμισό του.
- **Αυτοαποτελεσματικότητα:** Νιώθει ότι μπορεί να πετύχει τουλάχιστον ένα κουμπί, χρησιμοποιώντας την τεχνική που έμαθε.
- **Αξία ενίσχυσης:** Η ανεξαρτησία στο ντύσιμο είναι σημαντική γι’ αυτόν.
- **Αυτοενίσχυση:** Όταν κουμπώνει ένα κουμπί μόνος του, λέει στον εαυτό του «Τα κατάφερα· θα συνεχίσω την εξάσκηση».



Θεωρίες μάθησης

Ανάπτυξη προσωπικότητας

Τα πρώτα έξι χρόνια είναι κρίσιμα για την ανάπτυξη της προσωπικότητάς (όπως λέει και ο Freud). Η παιδική ηλικία είναι μία εποχή επιτακτικών ορμών, ισχυρών επιβραβεύσεων και τιμωριών, και συντριπτικών ματαιώσεων (όχι με όρους ψυχοσεξουαλικών ορμών και καθηλώσεων).

Κοινωνική ενίσχυση: έπαινος, προσοχή, αποδοχή και στοργή από τους άλλους.

Ρόλοι φύλων: πρότυπο συμπεριφορών που θεωρούνται «αντρικές» ή «γυναικείες» σε μια κουλτούρα.

Ταύτιση: η συναισθηματική προσκόλληση του παιδιού στους ενήλικες που θαυμάζει, ειδικά εκείνους που του δίνουν αγάπη και φροντίδα.

Μίμηση: η επιθυμία να δράσουμε σαν το άτομο που θαυμάζουμε.



Ανθρωπιστική θεωρία

Ανθρωπισμός: εστιάζει στην ανθρώπινη εμπειρία, τα προβλήματα, τις δυνατότητες και τα ιδανικά.

Ελεύθερη βούληση: η ικανότητα να κάνουμε επιλογές ελεύθερα που δεν ελέγχονται από τα γονίδια, την μάθηση και ασυνείδητες δυνάμεις.

Ανθρώπινη φύση: εκείνα τα διακριτά γνωρίσματα της προσωπικότητας, οι ιδιότητες, οι δυνατότητες και οι συμπεριφορές που είναι πιο χαρακτηριστικές για το ανθρώπινο είδος.

Υποκειμενική εμπειρία: Η πραγματικότητα όπως την αντιλαμβανόμαστε και την ερμηνεύουμε, όχι όπως υπάρχει αντικειμενικά.



Ανθρωπιστική θεωρία

Αυτοπραγμάτωση (Maslow): η διαδικασία της πλήρους ανάπτυξης των προσωπικών μας δυνατοτήτων. Πυρήνας της είναι η συνεχής αναζήτηση της προσωπικής ικανοποίησης.

Θεωρία εαυτού (Rogers): η ικανότητα να κάνουμε επιλογές ελεύθερα που δεν ελέγχονται από τα γονίδια, τη μάθηση και ασυνείδητες δυνάμεις.



Ανθρωπιστική θεωρία

Θεωρία εαυτού (Rogers)

Πλήρως λειτουργικό άτομο: άτομο που ζει σε αρμονία με τα βαθύτερα συναισθήματα και τις παρορμήσεις του.

Εαυτός: μία συνεχώς εξελισσόμενη έννοια της προσωπικής ταυτότητας κάποιου.

Αυτοεικόνα: εντελώς υποκειμενική αντίληψη του σώματος και της προσωπικότητάς μας.

Ασυμφωνία: κατάσταση που υπάρχει όταν υφίσταται διαφορά μεταξύ των εμπειριών και της αυτοεικόνας μας.



Ανθρωπιστική θεωρία

Τρόποι για να φτάσετε στην Αυτοπραγμάτωση

1.Να είστε πρόθυμοι να αλλάξετε. Να αναρωτιέστε συνεχώς αν ζείτε με ένα τρόπο εξαιρετικά ικανοποιητικό για εσάς. Αν όχι να είστε έτοιμοι να κάνετε αλλαγές στη ζωή σας.

2.Να αναλαμβάνετε την ευθύνη. Μπορείτε να γίνεται αρχιτέκτονας της ζωής σας κάνοντας σαν να είστε προσωπικά υπεύθυνος για κάθε πτυχή της. Αποφύγετε τη συνήθεια να κατηγορείτε τους άλλους για τις δικές σας αδυναμίες.

3.Εξετάστε τα κίνητρά σας. Η ανακάλυψη του εαυτού ενέχει κάποιο κίνδυνο. Αν η συμπεριφορά σας περιορίζεται από την επιθυμία για ασφάλεια ή σιγουριά, μπορεί να είναι καιρός να δοκιμάσετε κάποια όρια.



Ανθρωπιστική θεωρία

Τρόποι για να φτάσετε στην Αυτοπραγμάτωση

4. **Ζήστε έντιμα και με ευθύτητα.** Ο ευσεβής πόθος είναι άλλη μία τροχοπέδη για την προσωπική εξέλιξη. Τα άτομα που πετυχαίνουν την αυτοπραγμάτωση εμπιστεύονται τον εαυτό τους αρκετά ώστε να αποδεχτούν κάθε είδους πληροφορίες χωρίς να τις διαστρεβλώνουν προκειμένου να ταιριάζουν στους φόβους και τις επιθυμίες τους. Προσπαθήστε να δείτε τον εαυτό σας όπως σας βλέπουν οι άλλοι.

5. **Χρησιμοποιήστε τις θετικές εμπειρίες σας.** Ο Maslow θεωρούσε τις κορυφαίες εμπειρίες προσωρινές στιγμές αυτοπραγμάτωσης. Συνεπώς, μπορεί να επαναλαμβάνετε ενεργά δραστηριότητες που σας προξένησαν αισθήματα δέους, θαυμασμού, ανάτασης, ανανέωσης, ευλαβείας, ταπεινότητας, ικανοποίησης ή χαράς μέσα σας.

6. **Να είστε έτοιμοι να είστε διαφορετικοί.** Ο Maslow πίστευε ότι όλοι έχουν τη δυνατότητα να είναι σπουδαίοι, αλλά οι περισσότεροι φοβούνται να γίνουν οτιδήποτε μπορεί να γίνουν. Στο πλαίσιο της προσωπικής εξέλιξης, να είστε πρόθυμοι να εμπιστευτεί τις παρορμήσεις και τα συναισθήματά σας. Μην κρίνετε αυτόματα τον εαυτό σας με τα πρότυπα των άλλων.



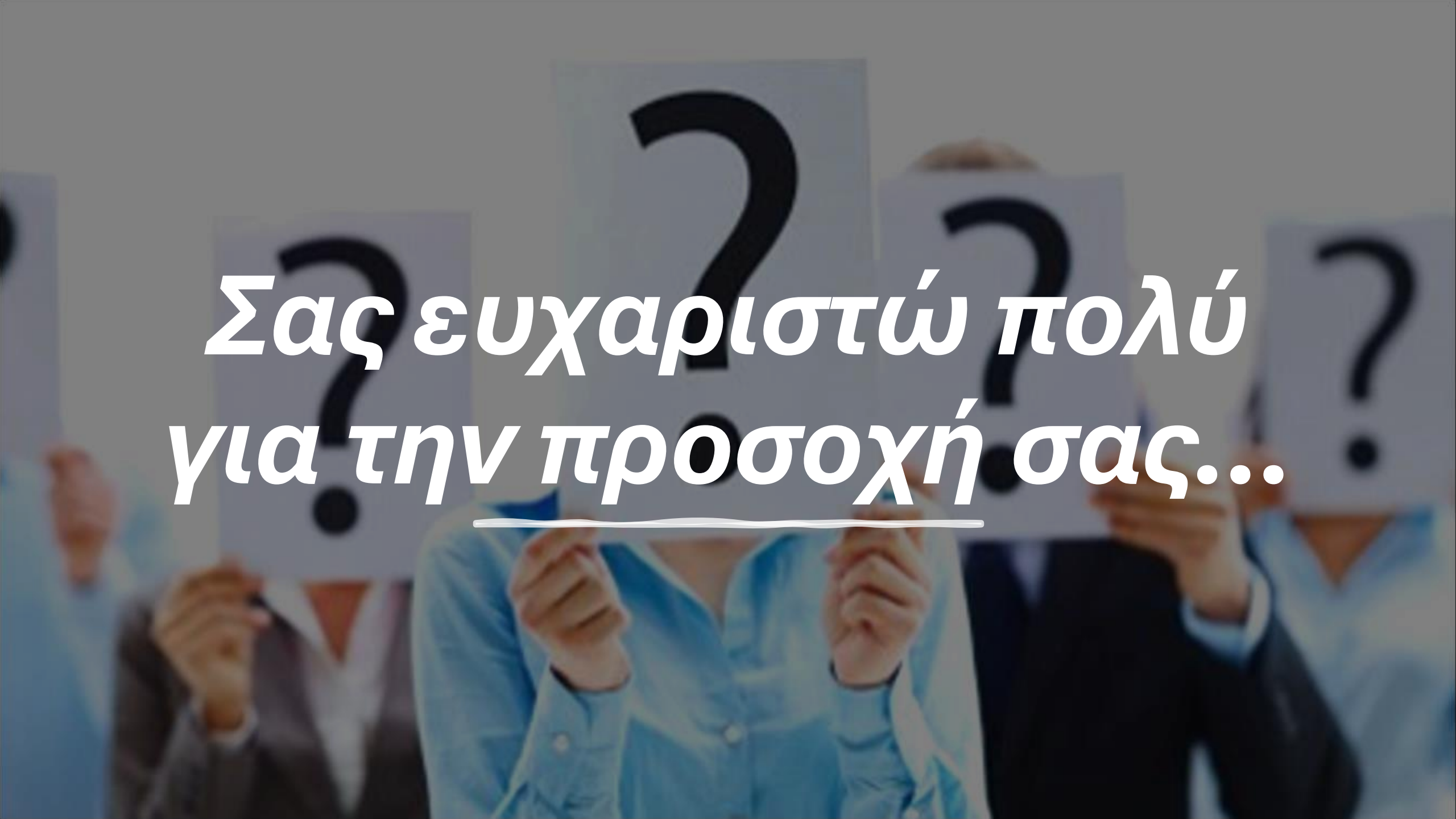
Ανθρωπιστική θεωρία

Τρόποι για να φτάσετε στην Αυτοπραγμάτωση

7. **Να συμμετέχετε.** Με λίγες εξαιρέσεις, τα άτομα που πετυχαίνουν την αυτοπραγμάτωση τείνουν να έχουν μία αποστολή ή «προορισμό» στη ζωή. Για αυτούς η «εργασία» δε γίνεται απλώς για την εκπλήρωση αναγκών σε πράγματα που τους λείπουν, αλλά για την ικανοποίηση υψηλότερων επιθυμιών για την αλήθεια, την ομορφιά, την κοινωνία και το νόημα. Στρέψετε την προσοχή σας σε προβλήματα εκτός του εαυτού σας.

8. **Αξιολογείστε την πρόοδό σας.** Δεν υπάρχει τελικό σημείο στο οποίο πετυχαίνει κάνεις την αυτοπραγμάτωση. Είναι σημαντικό να μετράτε την πρόοδο σας συχνά και να ανανεώνεται τις προσπάθειές σας. Αν βαριέστε στην τάξη, σε μια εργασία, σε μία σχέση δείτε το σαν πρόκληση. Αναλαμβάνετε την ευθύνη για την δική σας προσωπική εξέλιξη;

Αντέχει ο σύγχρονος νέος να τα αναλογιστεί όλα αυτά;;;


Σας ευχαριστώ πολύ
για την προσοχή σας...