

תקציר הרצאה - אישיות – עמית אברון

מדוע יש צורך במדידת אישיות? מיון תעסוקתי לתפקיד בעבודה, איתור פוטנציאל להפרעות נפשיות באנשים בריאים, קביעת מסוגלות הורית קביעת אי-שפיות, מחקר על סגנונות אישיות ותופעות פסיכולוגיות אחרות (למשל- האם יש טיפוס אישיות שמועדים יותר להתמכרות?, לגירושין?, לדכאון וחרדה?)

היסטוריה של חקר האישיות: תאוריות היסטוריות שניסו לסווג אנשים לפי קטגוריות: ארבע הליחות של היפוקרטס (מרה שחורה, לבנה, צהובה ואדומה), אסטרולוגיה, פרנולוגיה – מישוש גולגולת על מנת להסיק על מבנה המוח.... כל התאוריות הללו הופרכו מבחינה מדעית.

תאוריות מודרניות לאישיות: לכל תאוריה הסבר אחר לגבי – מהו מבנה האישיות, כיצד מתפתחת האישיות, החשיבות של העולם המודע מול הלא-מודע, השפעת הסביבה ביחס להשפעת כוחות פנימיים. יש יותר מחלוקת מאשר הסכמה בין התאוריות השונות.

1 – תאוריית 5 הגורמים הגדולים: ע"י צמצום סטטיסטי של 18 אלף תיאורי אישיות שנלקחו מהמילון - ל 5 צירים עיקריים: מוחצנות-מופנמות / נירוטיות-יציבות נפשית / פתיחות לחוויה גבוהה עד נמוכה/ מכוונות עצמית גבוהה או נמוכה / חמימות אישיותית מול קרירות. כל אדם מדורג על צירים אלו, ברמה כזו או אחרת.

ניקח ציר אחד לדוגמא. אדם שהוא גבוה ב "מוכוונות עצמית" (Conscientiousness) יהיה: אחראי, נאמן, מתוכנן, עם רגליים על הקרקע, לוקח על עצמו משימות ומבצען מהתחלה עד הסוף, יסודי, עקבי, מדוקדק, בעל צורך בשליטה ו-וודאות. אדם שהוא נמוך בציר זה יהיה רשלן, ספונטני, קל דעת, פזיז וכו'. כמובן שישנן דרגות ביניים.

השאלון לבדיקת "5 הגדולים" הינו דיווח עצמי על התנהגויות (נכון לגבי...לא נכון לגבי)- ומאפשר מדידה מספרית של אישיות, כמו גם השוואה של אישיות של אדם – לממוצע באוכלוסיה, או למועמדים אחרים לתפקיד. השאלון קל למילוי, ברור, ומאפשר דירוג מהיר ופשוט של אוכלוסיה גדולה של אנשים.

החסרונות של השאלון והתאוריה של 5 הגדולים: אין מדידה של החלק הלא מודע באישיות (דחפים, יצרים, כוחות הרס ויצירה וכו'). היא גם לא מסבירה כיצד התהוו תכונות האישיות? מדוע האישיות הפכה לכזו או אחרת. כמו כן האדם יכול "ליצור רושם" ע"י העצמה או הפחתה של תכונות אישיות שהוא מעוניין להבליט או להסתיר.

2- התאוריה הפסיכו-אנליטית של פרויד:

בעקבות לימודי היפנוזה וטיפול של המורה שלו – ד"ר ברוייר, בחולה Anna o - הסיק פרויד כי מרבית האישיות של האדם היא לא מודעת, וכי בעיות נפשיות מודחקות וכלואות, בעיקר כשאלו מקורן בטראומות ילדות, יכולות לגרום לבעיות גופניות. המאמר על המקרה הגופני-נפשי של אנה או. התפרסם ב 1891.

השפעתה של האבולוציה של דארווין: יצרים חייתיים שולטים בנו: מיניות ואגרסיביות. האדם הבריא יודע לתעל יצרים אלו לכיוון של יצירתיות, תחרותיות וכו'.

: בעיות נפשיות שמקורן בילדות, עשויות לגרום לבעיות גופניות. הקשר גוף-נפש, והמצאת הטיפול הפסיכו-אנליטי: שיחות, ניתוח חלומות והיזכרות בילדות מוקדמת. טיפול פסיכואנליטי הוא ארוך טווח, לעיתים נמשך שנים ארוכות, ולא מטפל בסימפטום ספציפי כי אם מנסה לגלות לאדם טפח מהעולם הלא מודע שלו, עם דגש על דחפים, יצרים וטראומות ילדות.

חשיבות חוויות ילדות מוקדמת: משולש היחסים ילד-אמא-אבא, קובע התפתחות של האישיות עד גיל 6.

המודל הדינמי (מאבק כוחות תמידי תוך נפשי): פרויד המבוגר מעדכן את המודל שלו: מאבק תמידי בין 3 כוחות באישיות: ID – החלק החייתי הדחפי (מין ומוות) פועל לפי עקרון העונג. - SUPER EGO –מצפון ומוסר, "אני אידיאלי" – מה ראוי..מה צריך... – פועל לפי עקרון השלמות, EGO – החלק הרציונלי והמווסת- עקרון המציאות. מה אפשרי ומה יהיה ריאלי להשיג לאור דרישות הסביבה.

מבחני השלכה: פותחו לאור המודל הפסיכואנליטי- ומאפשרים הצצה אל העולם הלא מודע. קל לאדם לראות את הטראומות, הפנטזיות והבעיות שלו – בסיפורם של אנשים אחרים. מנגנון השלכה המופעל על גירוי עמום - מבחן TAT – כרטיסיות המכילות מצבים חברתיים, שעליהם המטופל מספר סיפור. הסיפור הוא למעשה סיפור על עצמו (דוגמא: ילד וכינור, אישה שנכנסת לחדר בהפתעה ורואה....).

2- ביהוויריזם: לפי תאוריה זו האדם נולד "לוח חלק", כל הילדים דומים זה לזה מלידה ומה שייקבע אישיות הוא ס"כ ההשפעות החיצוניות (חינוך, תרבות, דמויות חיקוי) שפועלות באמצעות חיזוקים ועונשים. המטען הגנטי (כמעט ו...) לא חשוב.

עקרונות ההתנהגות האנושיים- ניתנים להדגמה ע"י בעלי חיים (סקינר והיונים). ובסופו של דבר האדם יתנהג כפי שמשתלם לו ומתגמל עבורו- בתוצאות התנהגותו בסביבה.

הגישה דטרמיניסטית- האדם לא קובע את מהלך חייו ועיצוב אישיותו, כי אם הסביבה (הורים, מורים, דמויות חיקוי, תרבות). "האדם תבנית נוף מולדתו". גישה קלה ליישום ונותנת תוצאות מהירות בטיפול (טיפול בחרדה, שינוי הרגלים, גמילה מסמים ועוד).

3 – ההומניזם: גישה אמריקאית מודרנית יחסית (1950-1960) היוצאת כנגד 2 הגישות הדומיננטיות עד כה- שפורטו קודם לכן.

האדם הוא טוב מיסודו, חיובי, מודע לעצמו ויודע לסמן את מטרותיו. ישנם צרכים אנושיים – כגון ערך עצמי, הערכה מצד אחרים, הגשמה ומימוש עצמי- והאדם הבריא מגשים אותם. דגש על בריאות נפשית ועל שליטה בגורל חיינו. האדם הבריא נמצא באופן תמידי בנסיון להרחיב את גבולותיו ו"לעלות מדרגה" בשאיפות והצרכים שלו.

ההומניזם מתנגד לביהוויריזם: ישנם צרכים שהם ייחודיים לבני אדם, ולא ניתן לראות אצל בעלי חיים. ומתנגד לפרויד: האדם מונע לא מיצרים אפלים ולא מודעים, אלא הוא מודע לעצמו ומונע מדחפים חיוביים.

אפשר לראות עד כמה הגישות שונות ע"י השוואה על הצירים:

האם האדם טוב/רע/ניטרלי מיסודו ?

האם האדם מודע או לא מודע לעצמו והאם יש "רצון חופשי" במסלול החיים של האדם.

האם עולם הנפש הוא בעיקרו פנימי או נקבע עקב השפעה חיצונית.

גישת המוח\גנטיקה לאישיות: עדיין לא מפותחת דיה, ולא ניתן לאבחן אישיות ע"ס הדמיה מוחית או בדיקה גנטית. יחד עם זאת – מחקרים מראים דמיון בתכונות אישיות אצל תאומים שגדלו בנפרד, וכי הפרעות פסיכולוגיות כגון דכאון, חרדה, התמכרויות וכו' – הן 40-60% גנטיות. עדיין לא נמצאו גנים (או כימיקלים ספציפיים במוח) שיסבירו באופן מובהק תופעות אלו, אך המחקר בעיצומו.