

אישיות

חקר האינדיווידואל

- כל אחד הוא מצד אחד כמו כול בני האדם, מצד אחר, כמו חלק מבני האדם, ומצד שלישי הוא יחיד ומיוחד (גלקהון ומורי, 1953)
- חקר האישיות עוסק בחקר התכונות היציבות של האינדיווידואל כפי שהוא מתאפיין בהתנהגותו בעולם החברתי והבינאישי.

מדוע ההצגה בספר (וברוב הספרים) בעייתית (ומדוע המצגת כל כך שונה מהספר)

- הדרך המסורתית ללמד אישיות היא להציג תאוריות שנבדלות זו מזו בדרך שבה הן מתארות אנשים
- תיאוריות אופטימיות (רוג'רס) מול פסימיות (פסיכודינאמי)
- כאלו שמטילות את האחראיות על האדם מול כאלו שמטילות את האחראיות על הנסיבות
- וכולי
- המסר הסמוי הוא שהבחירה בתיאוריה היא לפי העדפה אישית ולא על פי מידת הדיוק של התיאוריה
- הצגה של התחום כלא רציני, ככזה שאינו מבוסס על ידע



חמשת הרבדים של תיאור האישי

דאן מקאדאמס,
1954

- עיצוב אבולוציוני שעושה את כולנו דומים
- הבדלים אינדיווידואליים שמתבטאים בתכונות מרכזיות (traits) מולדות שהתפתחו באבולוציה של המין
- הבדלים אינדיווידואליים שנובעים מהתאמות שקרו לאינדיווידואל במהלך חייו
- הבדלים אינדיווידואליים במטרות, עקרונות מארגנים מרכזיים, וסיפורי חיים
- השפעת התרבות

1. עיצוב מאפייני המין במהלך האבולוציה



ג'ון טובי 1952- לדה קוסמידס 1957-

- יכולת ללמוד
- נטיות גם להתחרות וגם לשתף פעולה באינטראקציות חברתיות
- נטיה לאמץ אמונות ופרקטיות דתיות
- גם בדתות ללא אל כמו הבודהיזם והמדע
- נטיה לשים לב להבדלים אינדיווידואליים בתכונות שיש להן חשיבות מרכזית להמשכיות והישרדות
- פחד מדחייה חברתית
- חיפוש בני זוג לצורך רבייה

2. הבדלים אינדיווידואליים מולדים בתכונות

מדוע יש הבדלים אינדיווידואליים בתכונות המולדות?

- חלוקת משאבים: התמודדות עם אתגרים אבולוציוניים דורשת משאבים ולפיכך נוצרים הבדלים אינדיווידואליים בדגש על אתגרים
 - השגת בני זוג לעומת הורות ושימור צאצאים
 - ירידה ברמות טסטוסטרון אצל גברים אחרי יצירת קשר יציב ואחרי היוולדות הילדים
- לאסטרטגיות אבולוציוניות יש מחיר, ויש יותר מפתרון אחד למצוא אופטימום
 - מחיר הכרוך באיתות הייתרונות
 - אומץ לב בגברים מגדיל סיכוי להשיג זיווג על חשבון הישרדותיות
 - לכן גם אומץ משתלם אבל גם פחדנות משתלמת
 - יהיו גם אמיצים וגם פחדנים

מדוע יש הבדלים אינדיווידואליים בתכונות המולדות? (המשך)

- איזון בברירה: תפוצה מוגזמת של מאפיין מסויים אינה אופטימלית
 - גברים מול נשים
 - נטייה לחוסר יושר
 - מוחצנים (ייתרונות בהשגת זיווג על חשבון הישרדותיות)
- גיוון "נישות" (סביבות) לצורך הקטנת תחרות על משאבים
 - קיים גם אצל דגים (הימצאות בעומק לעומת קרוב לפני המיים)
 - נטייה גנטית לחיפוש ריגושים
 - גורמת לחפש סביבות חדשות
 - תפוצה מוגברת של נטייה גנטית זו בקרב אינדיאנים (שהתרחקו יותר בנדידה) בהשוואה לאסיאתיים



גורדון
אלפורט
1897-
1967

מהן התכונות היסודיות?

- 18,000 מילים אנגליות המתארות התנהגות
- צמצום ע"י הוצאת מילים ארכאיות, נרדפות, או דומות מאד – 200
- ניתוחי גורמים על דיווח עצמי של נבדקים (או דיווח על אדם אחר) מגלה די הרבה גורמים, אבל בסופו של דבר הם מצטמצמים למספר קטן של גורמים



ריימונד
קטל,
1905-
1998



תיאוריית המשת הגדולים (1992-1993) Big Five, OCEAN or CANOE

לואיס גולדברג,
1935



פול קוסטה
1942-



רוברט מקקראה
-1949

- Openness to experience
- Conscientiousness
- Extraversion
- Agreeableness
- Neuroticism

תכונות התפתחו באבולוציה

- 40-60% מהשונות בחמשת הגדולים נובעים מתורשה
- אותן תכונות (עם נוספות, ועם קצת הבדלים) מתקבלות בתרבויות שונות
- אותן תכונות מתקבלות בתצפיות על התנהגות של קופי אדם (בונובו)

התכונות האלו (או תכונות מאד דומות להן) היו חשובות כנראה לזיהוי אדם זר במהלך האבולוציה

- האם הוא דומיננטי חברתית? (אקסטרורטיות)
- האם הוא נוטה למצבי רוח ואינו יציב רגשית? (נוירוטיות)
- האם הוא ידידותי ומשתף פעולה? (נחמדות)
- האם אפשר לסמוך עליו? (מצפוניות)
- האם אפשר ללמד אותו? (פתיחות לחוויה)

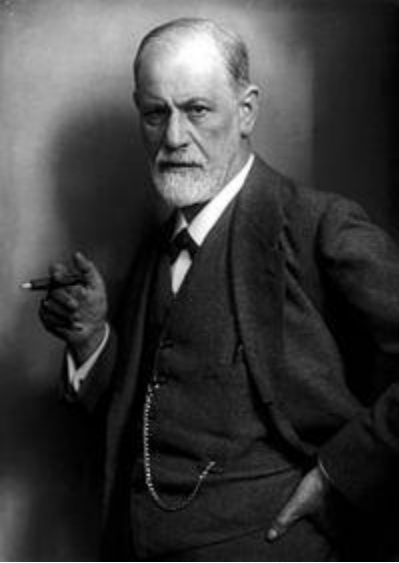
ביקורת על חמשת הגדולים (ולא על עצם קיומן של תכונות)

- מבוססת על התקבצות אמפירית של תכונות, כפי שנמצאה בתרבות המערבית ולא על תיאוריה
- אם בתרבות שאינה מערבית אוספים תיאורים המייחדים את אותה התרבות, מקבלים אוסף שונה של תכונות יסודיות

3. התאמות ייחודיות שקרו במהלך חייו
של האדם

תיאוריות המדגישות השפעה של סביבה

- המאפיינים המולדים אינם מספיקים, והפרט עובר התאמות של האישיות שלו. התאמות אלו מבוססות על החוויות שהוא עובר, במיוחד בשלבים המוקדמים לחיים. שתי תיאוריות מרכזיות המתארות התאמות אלו:
- פרויד והתיאוריה הפסיכודינאמית
- התיאורייה הבהוויריסטית ותיאוריית הלמידה החברתית



זיגמונד פרויד
1835-1939

פרויד והתיאוריה הפסיכודינמית

- בעל השפעה מכרעת על הדרך שבה אנחנו חושבים היום על פסיכולוגיה
 - לא-מודע
 - מנגנוני הגנה
 - טיפול באמצעות שיחה
- ב 1895 מפרסם ספר עם ברוייר על ההיסטריה
- ב 1900 מפרסם ספר על פירוש חלומות

פרויד והתיאוריה הפסיכודינמית

- התפקיד המרכזי של תהליכים לא מודעים
- פליטות פה
- "אני מאד פוחד ממך.." " במקום "אני מאד מעריך אותך"
- פליטות פעולה
- איבודת מספר טלפון של מישהו/מישהי שאני רוצה לצאת איתו/ה
- חלומות
- אסוסיאציות חפשיות
- אם מניחים שלכל התנהגות יש סיבה ("דטרמיניזם פסיכולוגי") ניתן ללמוד מפליטות כאלו על מניעים לא מודעים

חלקי האישיות

- איד, מולד. מבטא דחפים וצרכים ראשוניים
- אגו, מתחיל להתפתח לאחר הלידה. מופעל על ידי עקרון המציאות
- סופר-אגו. ייצוג הדרישות החברתיות. מתפתח כתוצאה מפתרון הקונפליקט האדיפלי (או קונפליקט אלקטרה) ומהזדהות עם ההורה בן המין השני

מנגנוני הגנה

- שומרים על האגו מפני חרדות, בעיקר כאלו הנובעות מדחפי האיד ודרישות הסופר-אגו
- עושים זאת על ידי דחיקה מהמודע של תכנים מאיימים

סוגי מנגנוני הגנה

- הכחשה – העובדות זמינות ומתעלמים מהן
- הדחקה: העובדות הן פנימיות (רגש, זיכרון) ולא זמינות לתודעה
- השלכה: החלפת הנושא: במקום "אני כועס" "הוא כועס"
- התקה: החלפת הנושא: במקום "אני כועס על X" "אני כועס על Y"
- רציונליזציה: מקבל את העובדה אבל משנה את ההסבר לעובדה
- אינטלקטואליזציה: מטפל בעובדות בניתוק מהחוויה.
 - עיוות רק של החוויה הרגשית.
- בידוד: אי חוויה של הרגש.
- היפוך תגובה: מאמצים את הרגש ההפוך.
- סובלימציה: מציאת תחליף ראוי כמו עבודה יצירתית.
- רגרסיה: חזרה לתפקוד ברמה התפתחותית מוקדמת יותר

ביקורות על התיאוריה של פרויד

- לא ניתנת להפרכה

- חלקים ממנה אולי אינם ניתנים להפרכה אבל חלקים אחרים ניתנים להפרכה, חלקם זכו לפיתוח ואישוש (מנגנוני הגנה, לא מודע) וחלקם האחר הופרך

- נשים פחות מוסריות מגברים

- חלומות מערבים בעיקר תכנים מהאיד

- בעלת השפעה רבה עד היום:

- רציונליזציה – מחקר על דיסוננס קוגניטיבי

- מנגנוני הגנה

- משאבים מוגבלים



אלברט בנדורה
-1925

תיאוריות למידה חברתית

- עקרונות בהויוריסטים רגילים עם תוספת קוגניטיבית
- למידה קלאסית מסבירה התפתחות תגובות רגשיות
- למידה אופרנטית מסבירה התפתחות רפרטואר התנהגויות מועדפות
- למידה מצפיה
- חיזוק עקיף, מבוסס הוראות ותהליכים סימבוליים
- תחושת מסוגלות עצמית
- ניהול עצמי

ביקורת על תיאוריות המדגישות השפעת סביבה (והיסטוריה אישית)

- מתעלמות מההשפעה העצומה של הגנטיקה ומטילות
אחראיות מוגזמת על ההיסטוריה האישית (סביבה)
- אמהות סכיזופרנו-ג'ניות
- כשל כניסה להריון בגלל מניעים לא מודעים
- גישה כזו יכולה להיות מזיקה כי היא מסירה אחראיות של
הפרט לבחירותיו (ומונעת ממנו ללמוד מהכשלונות שלו)
- חלק ממה שנראה כמו השפעות של סביבה מבטא
בעצם אינטראקציה בין תורשה לסביבה

אינטראקציה בין תורשה לסביבה

- גם השפעות של הסביבה מושפעות מתורשה
- הסביבה המשפחתית היא של אנשים שדומים לי גנטית
 - הגנטיקה שלי משפיעה על הסביבה שלי
- הגנטיקה קובעת עד כמה אירועים בסביבה ישפיעו עלי
 - Stress-diathesis סטרס-פגיעות
- הגנטיקה משפיעה על התנהגויות שלי שיעוררו תגובה בסביבה
- הגנטיקה משפיעה על אילו סביבות אבחר להימצא בהן
- הסביבה משפיעה על אילו חלקים ב DNA יהיו פעילים (אפיגנטיקה)

4. סיפורי חיים

סיפורי חיים

<https://www.youtube.com/watch?v=ySDUoyL3KHg>

5:58-

- כנראה מאפיין של העולם המודרני
- מהווים אירגון של המטרות המיידיות וארוכות הטווח
- מי אני רוצה להיות?
- מימד חשוב בסיפורי חיים הוא מידת הקוהרנטיות שלהם: עד כמה מטרות שונות שלי יוצרות סיפור אחיד
- מתחילים בגיל ההתבגרות והולכים ומשתכללים עם הגיל



אריק אריקסון
1901-1994

מתי נוצר סיפור החיים?

אריק אריקסון: תפקידן של החלטות מרכזיות לגבי
מטרות חיים בהתפתחות האישיות

- ינקות: אמון מול חוסר-אמון
- פעוטות: אוטונומיה מול ספק ובושה
- ילדות: יוזמה מול אשמה
- גיל בית ספר: יצרנות מול נחיתות
- התבגרות: זהות מול בילבול תפקידים
- בגרות מוקדמת: אינטימיות מול בידוד
- ארנט (Arnette) - "בגרות מתעוררת" emerging adulthood: במערב (כולל ישראל) התמשכות של חיפוש קריירה מתאימה, דחיית גיל הנישואין עד כמעט גיל 30, זאת בעקבות שינויים טכנולוגיים, אמצעי מניעה, פמיניזם, וחיזוק האידיאולוגיה האינדיווידואליסטית
- גיל ביניים: אחריות בין-דורית מול קיפאון
- זיקנה: קבלה מול ייאוש



קרל רוג'רס
1902-1987

מידת התואמות של סיפור החיים קרל רוג'רס

- הסיפור שהוא העצמי הוא עקרון מארגן של החוויה שלנו
- אנו שואפים למצב שבו ההתנהגות והחוויה יתאמו את העצמי שלנו.
- חלקים שאינם תואמים מודחקים וזוכים להתעלמות
- מה שמניע אנשים הוא השאיפה למימוש עצמי
- עצמי אידיאלי: מי הייתי רוצה להיות אם הכל יפעל כשורה
- עצמי ריאלי: מי אני באמת על פי החוויה שלי
- גם רוג'רס כמו מק-אדמס אומר שהמצב הרצוי הוא בו הסיפור של העצמי כולל אינטגרציה בין העצמי האידיאלי לעצמי הריאלי, כזו שבה ישנה חפיפה חלקית בין שני חלקי הסיפור שאני מספר על עצמי.

5. השפעת תרבות



הייזל רוז

מרקוס -1948



שינובו קיטימה

-1957

השפעות תרבותיות והיסטוריות

- ההשפעות של תרבות מעטות ברמת התכונות והולכות וגוברות ברמת ההתאמות היחודיות
- ההשפעות חשובות ברמת סיפורי החיים:
 - התרבות מציעה תפריט של סיפורי חיים לבחור מהם ולהתאימם למאפייניו היחודיים של הפרט
 - הבדל בין תרבויות קולקטיביסטיות ואינדיוידואליסטיות
 - קשור כנראה לאילוצים סביבתיים (גידול אורז מול גידול חיטה)
 - במערב, הדגש על אישיות וסיפורי חיים הוא תוצר של התפתחויות היסטוריות מאוחרות



חמשת הרבדים של תיאור האישיות

דאן מקאדאמס,
1954

- עיצוב אבולוציוני
- תכונות מרכזיות (traits) מולדות שהתפתחו באבולוציה של המין
- התאמות שקרו לאינדיווידואל במהלך חייו
- סיפורי חיים
- השפעת התרבות