

Persönlichkeitspsychologie

Eine **Eigenschaft** ist ein **Verhalten**, welches in allen Situationen und Zeiten gleichbleibend, konstant und stabil ist.

Persönlichkeit ist eine mit ständigem Entwicklungsprozess verbundene **soziale Qualität** des Menschen, die psychische und physische relativ stabile Komponenten (Eigenschaften) umfasst und eine Einheit von Individualität, Sozialität und Handlungskompetenz bildet.

Testgütekriterien:

Validität (Gültigkeit – Misst der Test das, was er zu messen vorgibt?)

Reliabilität (Zuverlässigkeit – Gelangt der Test bei Wiederholung zu den gleichen Ergebnissen?)

Objektivität (Unabhängigkeit vom Testleiter bei Durchführung, Auswertung und Interpretation)

Testverfahren:

Projektive Testverfahren:

Bei projektiven Testverfahren werden unbewusst verdrängte Konflikte auf zu deutendes Material projiziert. Sie basieren auf Annahmen der Tiefenpsychologie, auf diese Weise Zwänge und Bedürfnisse zu erkennen. Bekannte projektive Testverfahren sind der Rorschach-Test und der Thematische Apperzeptionstest (TAT).

Objektive Testverfahren:

Bei objektiven Testverfahren wird die Persönlichkeit durch die überdauernden Eigenschaften der Person untersucht, die meist durch Fragebögen erfasst werden. Beispiele hierfür das Freiburger Persönlichkeitsinventar (FPI-R), das NEO-Fünf-Faktoren-Inventar (NEO-FFI) sowie der Gießen-Test.

Persönlichkeitstheorien

◆ *Eigenschaftstheorien / Typologien*

PT nach **Hippokrates**

Das Verhalten wird in der Theorie von Hippokrates an physiologische Gegebenheiten geknüpft.

- **Vier Körperflüssigkeiten**
 - **Blut:** sanguinisch (heiter, aktiv)
 - **Phlegma:** phlegmatisch (antriebslos)
 - **Schwarze Gallenflüssigkeit:** melancholisch
 - **Gelbe Gallenflüssigkeit:** cholertisch

PT nach **William Sheldon**

Die Theorie basiert auf der Annahme, dass es verschiedene Somatotypen (Körperbauten) gebe. Aufgrund des Auftretens von Mischformen ist die Theorie nicht umsetzbar, da sie nur Extrema zeigt.

- **Somatotypen**
 - **endomorph** (rund, dicklich): entspannt, gesellig
 - **mesomorph** (eckig, muskulös): körperlich fit, voller Energie, mutig, selbstsicher
 - **ektomorph** (dünn): kopflastig, künstlerisch, introvertiert

PT nach **Hans Jürgen Eysenck**

- **Extra- und Intraversion**

Der Kortex hat eine Ruhegeschwindigkeit, die bei extravertierten Menschen höher liegt als bei introvertierten Menschen, weshalb äußere Einflüsse bei ersteren nur zu einer geringen Erregung führen, während bei introvertierten Personen eine hohe Erregung das aktive Verhalten hemmt.
- **Stabilität-Labilität (Neurotizismus)**

Sympathicus und **Parasympathicus** wirken im autonomen Nervensystem als Antagonisten und sorgen in einer Wechselbeziehung für eine ergotrope (erhöhte Handlungsbereitschaft; Herz- und Atemfrequenz nehmen zu) bzw. für eine trophotrope (Erhaltungssystem; entlastend auf die inneren Organe) Wirkung.

Big Five / Fünf-Faktoren-Modell (FFM)

- **Fünf Hauptdimensionen der Persönlichkeit**

Neurotizismus – Extraversion – Offenheit für Erfahrungen – Verlässlichkeit – Gewissenhaftigkeit

PT nach **Gordon Allport**

Die Theorie beschreibt Persönlichkeitswesenszüge, welche die Beständigkeit von Eigenschaften einer Person über Zeiten und Situationen hinweg beschreiben.

- **Kardinaleigenschaften**

Fundamentale Charakterzüge, also durchdringende, herausragende Eigenschaften, die jede Handlung beeinflussen, sind Kardinaleigenschaften wie zum Beispiel Macht, Leistung, Opferbereitschaft.
- **Zentrale Eigenschaften**

Wichtige Charakteristik einer Person, wie zum Beispiel Ehrlichkeit, Gewissenhaftigkeit und Freundlichkeit, sind zentrale Eigenschaften.
- **Sekundäre Eigenschaften**

Weniger wichtige Merkmale einer Person, wie beispielsweise Vorlieben, werden in den sekundären Eigenschaften zusammengefasst.

◆ **Dynamische Persönlichkeitstheorien**

Analytische Psychologie nach Carl Gustav Jung

C. G. Jung forschte im Bereich der Tiefenpsychologie und entwickelte ein Modell, das sich von Freuds Instanzenmodell absetzt, sich von diesem vor allem durch das kollektive Unbewusste unterscheidet und ohne Freuds Triebe auskommt. Er ist Begründer der analytischen Psychologie.

- **Dreiteilung der Psyche**

Jung unterteilte die Psyche in „*Ich*“ (Bewusstsein), „*persönliches Unbewusste*“ (nicht bewusst, jedoch zugänglich; keine Triebe) und „*kollektives Unbewusste*“ (angeborene Urbilder - **Archetypen**).

- **Psychologische Typen**

Er unterschied grundsätzlich in *extravertiert* und *intravertiert*, wobei es diese beiden Attribute mit den Funktionen *Denken* und *Fühlen (rational)* sowie *Intuition* und *Empfinden (irrational)* verknüpfte. Durch dieses Schema konnte C. G. Jung acht verschiedene Typen konstruieren.

Individualpsychologie nach Alfred Adler

Alfred Adler wies die Bedeutung von Freuds Libido-Prinzip zurück und entwickelte eine Theorie basierend auf dem Zusammenspiel zwischen externalen Einflüssen aus der Umwelt und dem inneren Streben nach Gleichwertigkeit.

- **Geltungsstreben**

Laut Adler hat jeder Mensch ein grundsätzliches Streben nach Geltung und Macht.

- **Minderwertigkeitsgefühl**

Adler geht davon aus, dass alle Kinder Gefühle der Minderwertigkeit und Hilflosigkeit erleben, die der Antrieb für die Überwindung dieses Zustandes sind. Um Gleichwertigkeit zu erlangen, kann eine *Kompensation* (oder *Überkompensation*) der Schwäche folgen. Alternativ kann auch eine Stärke in einem anderen Gebiet ausgeprägt werden, um von der Schwäche abzulenken.

- **Lebensstil**

Zur Überwindung der grundlegenden Gefühle der Minderwertigkeit werden Lebensstile (*Lebensziele*) ausgeprägt. Die Persönlichkeit wird dabei als *zielgerichtete Einheit* betrachtet. Die Umwelt hat dabei erheblichen Einfluss auf die Zielstellung im Leben des Individuums.

- **Überkompensation**

Häufig wird versucht, statt nur zu kompensieren, um Gleichwertigkeit zu erlangen, überlegen zu sein, was sich durch eine Überkompensation äußert und auch in einer psychischen Störung resultieren kann.

- **Gemeinschaftsgefühl**

Nach Alfred Adler kommt auch der Gemeinschaft ein hoher Stellenwert zur Lösung des Minderwertigkeitsproblems zu. Zugehörige Attribute sind Sachlichkeit, Logik, Leistungsbereitschaft, Hingabe an Natur & Kunst sowie Verantwortung. Der Mensch sei grundsätzlich gut.

Psychoanalyse nach Sigmund Freud

siehe Übersichten zu den Hauptströmungen (Tiefenpsychologie) ↗

◆ **Humanistische Theorien**

PT nach **Carl Rogers**

Carl Rogers entwickelte eine Persönlichkeitstheorie, die von der Grundannahme ausgeht, dass der Mensch gut sei. Er betont die Einzigartigkeit des Individuums und betrachtete vor allem die gegenseitige Beziehung zwischen Menschen.

- **Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung**

Rogers geht davon aus, dass jeder Mensch nach Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung strebt. Ziel ist eine positive, selbstbestimmte Persönlichkeit.

- **Selbstkonzept**

Die erlebten Wahrnehmungen, Eindrücke und Erlebnisse im Kindes- und Jugendalter sind wesentlich und beeinflussen die Entwicklung des Selbstkonzeptes.

Im Zusammenspiel von **Idealselbst** und **Realselbst** wird das Selbstkonzept immerwährend beeinflusst. Stimmen Idealselbst und Realselbst überein, ist die Persönlichkeit gesund, glücklich und ausgeglichen. Weichen sie zu stark voneinander ab, kommt es zu psychischen Störungen, die Persönlichkeit ist unglücklich und unausgeglichen.

- **Idealselbst**

Das Idealselbst ist ein Teil des Selbstkonzeptes, welches die Erwartungen der Gesellschaft an den Menschen beinhaltet bzw. die Eigenschaften und Fähigkeiten, die er gerne besitzen würde.

- **Realselbst** (individuelle Realität)

Die Eigenschaften und Fähigkeiten, die ein Mensch tatsächlich hat, werden im Realselbst zusammengefasst. Gleichzeitig ist es Sitz der **individuellen Realität**, welches äußere Reize verarbeitet und für das eigene Erleben und Wahrnehmen zuständig ist.

- **Wesentliche Botschaften zur Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes**

Carl Rogers fasste in sieben wesentlichen Botschaften zusammen, was Eltern bei der Erziehung an Heranwachsende senden müssen, damit sich das Selbstkonzept positiv entwickelt.

An erster und wichtigster Stelle steht die **ungeschuldete Liebe**, gefolgt von **Wertschätzung**, **Echtheit** und **Interesse**, **Autonomie**, **Anregung** und **Unterstützung**, weiterhin auch **Sicherheit**, **Geborgenheit** und **Zuverlässigkeit** sowie als letztes das **Zulassen von Gefühlen**.

- **Klientenzentrierte Gesprächstherapie**

Rogers ist auch Begründer der klientenzentrierten Gesprächstherapie, bei der der Klient die Verantwortung für seine Probleme behält. Im Gespräch soll eine Änderung des Selbstkonzeptes erwirkt werden, was durch Selbstexploration und Selbstannahme geschehen soll. Der Therapeut fungiert als Berater, der durch sein Zutun ermöglicht, die Gedanken, Gefühle und emotional belastenden Impulse, die sich mit dem Problem oder Konflikt des Klienten befassen, freizusetzen.

◆ **Kognitive und sozialkognitive Persönlichkeitstheorien**

Theorie der persönlichen Konstrukte nach George Kelly

George Kelly entwickelte als erster Vertreter des Kognitivismus seine Theorie der persönlichen Konstrukte, bei welcher der Klient auf gleicher Ebene wie der Psychologe steht und sich als „Wissenschaftler“ selbst seine Welt konstruiert.

- **Konstrukte**

Nach Kelly sind Konstrukte aus der Erfahrung konstruierte Gebilde von Ähnlichkeiten und Gegensätzen sowie der Art und Weise, wie diese Erfahrungen gedeutet, bewertet und eingeordnet werden. Sie sind nur für bestimmte Situationen gültig und werden in verbale und präverbale (vor der Spracherlernung) Konstrukte unterschieden.

Es gibt **Kernkonstrukte**, die nur mit weitreichenden Konsequenzen für das Konstruktsystem verändert werden können, und **periphere Konstrukte**, die leichter verändert werden können.

- **Konstruktsystem**

Die Persönlichkeit wird durch die endliche Gesamtheit aller Konstrukte definiert.

- **Konsistenz**

Das System strebt nach Widerspruchsfreiheit, das heißt Konsistenz. Alle Konstrukte stehen miteinander in Verbindung, weshalb die Änderung eines Teilkonstruktes entsprechend seiner Stellung im Konstruktsystem eine Änderung des Verhaltens hervorruft.

Das Verhalten einer Person resultiert aus dem gesamten Konstruktsystem.

- **Antizipation**

Der Mensch ist bestrebt, das Konstruktsystem permanent zu erweitern, um zukünftige Ereignisse gedanklich besser vorwegnehmen zu können. Geschieht ein antizipiertes Ereignis nicht wie erwartet, kann sich ein Konstrukt verändern und sich entsprechend anpassen.

Kognitives Persönlichkeitsmodell nach Walter Mischel

Walter Mischels Theorie zeigt, dass Menschen aktiv an der kognitiven Organisation ihrer Interaktion mit der Umwelt teilhaben und beschreibt dabei, wie Verhalten als Resultat der Interaktion zwischen Person und Situation entsteht.

- **Konstruktionskompetenz**

Die Konstruktionskompetenz umschreibt die Fähigkeiten Verhaltensweisen zu konstruieren und kognitive Konstruktionen zu erstellen. Hierbei geht es vor allem um die Fähigkeit, neue Umweltreize zu verarbeiten und sie in ein entsprechendes Verhalten umzusetzen. Man spricht von **Variabilität des Verhaltens**.

- **Kodierungsstrategien**

Neue Informationen werden von verschiedenen Personen unterschiedlich kodiert, gruppiert und interpretiert, um sie in ein schon vorhandenes kognitives Schema einzufügen.

- **Erwartungen**

Jede aktuelle Reizeinwirkung in einer bestimmten Situation ist mit der subjektiven Erwartung über den daraus folgenden Effekt verbunden. Die so vorherrschenden Erwartungen über Reizkontingenzen können bei verschiedenen Personen variieren. In dem Zusammenhang ist auch die intersituationale Stabilität von Bedeutung, welche im Verhalten dann eintritt, wenn Reaktionen generalisiert wurden – die Person verfügt über einen hohen gelernten Zusammenhang zwischen Situation und Verhaltenskonsequenz.

- **Subjektive Reizwerte**

Trotz gleicher Erwartungen kann es vorkommen, dass diese subjektiv unterschiedlich beurteilt und so verschiedene Verhaltensweisen gezeigt werden.

- **Selbstregulation**

Das Individuum setzt sich unter Einbezug von Umweltfaktoren selbst Standards (**subjektinterne Regulative**) und produziert selbst Reaktionen.