

Persönlichkeitstheorien

- 1. Das Big-Five-Modell*
- 2. Tiefenpsychologisches Modell*
- 3. Behavioristisches Menschenbild*
- 4. Kognitivistisches Modell*
- 5. Ganzheitlich-Humanistisches Modell*

Das Big-Five-Modell:

Das Big Five Modell soll den Menschlichen Charakter in 5 Dimensionen beschreiben. Die jeweiligen Achsen reichen von „schwach Ausgeprägt“ bis „stark Ausgeprägt“. Daraus entsteht ein individuelles Persönlichkeitsprofil.

Offenheit:

Beschreibt das Interesse und das Ausmaß der Beschäftigung mit neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken.

Gewissenhaftigkeit:

Beschreibt den Grad an Selbstkontrolle, Genauigkeit und Zielstrebigkeit.

Extraversion:

Beschreibt die Aktivität und zwischenmenschliches Verhalten (manchmal auch Begeisterungsfähigkeit).

Verträglichkeit:

Beschreibt vor allem Verständnis, Wohlwollen, Mitgefühl und Hilfsbereitschaft.

Neurotizismus:

Beschreibt das erleben von negativen Emotionen (emotionale Labilität).



Das Big Five Modell wurde durch eine Vielzahl von Studien belegt und gilt heute als universelles Standardmodell der menschlichen Persönlichkeit.

Tiefenpsychologisches Modell

Die 2 grundlegenden Prinzipien:

1. Menschliches Verhalten und Erleben entsteht nicht zufällig, sondern hat immer eine psychische Ursache
2. Psychische Prozesse sind meist unbewusst, sodass uns die eigentlichen Ursachen menschlichen Verhaltens meist verborgen bleiben

Das Eisbergmodell:

Das Eisbergmodell beschreibt den Aufbau des psychischen Apparates anschaulich durch einen Eisberg im Wasser.

Die dargestellten Ebenen:

1. Bewusstes:

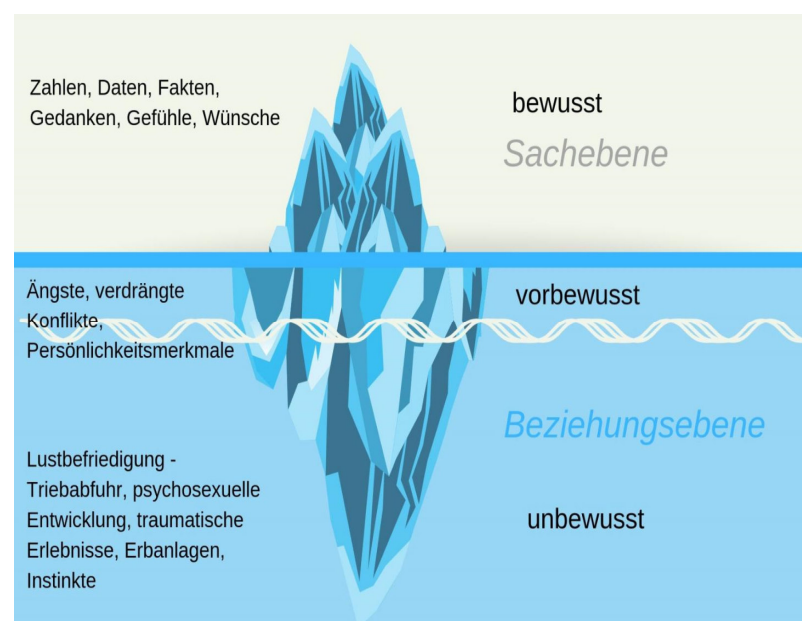
Unsere aktive Wahrnehmung

2. Vorbewusstes:

Durch Nachdenken und Aufmerksamkeit
bewusstwerdende Inhalte

3. Unbewusstes:

Psychische Inhalte, die der Person nicht zugänglich sind



Das Instanzenmodell:

Freud entwickelte zur Erklärung von Verhalten und der Funktionsweise der Persönlichkeit das Instanzenmodell.

Die 3 Instanzen:

1. Ich-Instanz:

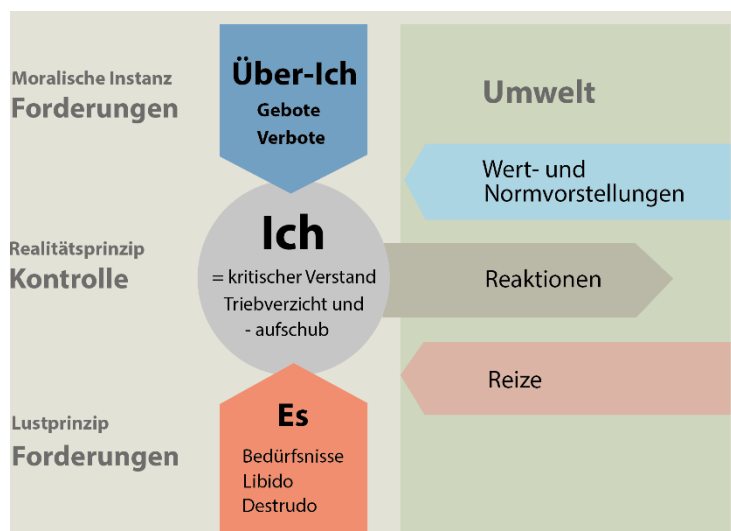
- Vermittelt zwischen Außenwelt, Es und Über-Ich
- Interaktion mit der Umwelt (Erleben, Denken, Abwehrmechanismen und Gedächtnis)
- Realitätsprinzip

2. Es-Instanz:

- Ursprung der Triebe (unbewusst)
- Folgt dem Lustprinzip und ist der Speicher der psychischen Energie (Libido)

3. Über-Ich-Instanz:

- Beinhaltet Werte, Ideale und Erziehung
- Strebt nach Vollkommenheit => unterdrückt Triebe (Gewissen)



Die Trieblehre:

Triebe werden durch ihre Entstehung und Funktion unterschieden. Aus Sicht der Entstehung gibt es 2 Triebarten:

1. Primärtriebe als Überlebenssicherung (z.B. Bedürfnis nach Nahrung, Sauerstoff etc.)
2. Sekundärtriebe zur Selbstentwicklung (z.B. Bedürfnis nach Anerkennung und Sicherheit)

Aus Sicht der Funktionen gibt es 2 Pole:

1. Lebenstrieb (Eros) um zu Sich und seine Art zu schützen
2. Todestrieb (Thanatos) um zu einem anorganischen Zustand zu gelangen

Beide Pole wirken vielfach zusammen und bilden unser Verhalten. Bei erhöhtem Lebenstrieb z.B. Liebe und bei erhöhtem Todestrieb Gewalt. Kombiniert ergibt es z.B. Essen: Die Zerstörung eines Objektes um sich selbst zu erhalten. Ein ausgewogenes Spannungsverhältnis ist hierbei wichtig.

Psychosexuelle Entwicklung:

| Name | Alter | Erogene Zone | Aufgabe | Ziel | Fehlentwicklungen |
|------------------|--------|--------------|---|---|--|
| Geburtstrauma | 0 | Keine | Konfrontation mit und unbewusste Bewältigung der Urängste, die das ganze Leben hindurch immer wieder auftauchen | Realistischer Umgang mit Angst im späteren Leben | Keine Überwindung der Urängste/ realistischer Umgang |
| Orale Phase | 0-1 | Mund, Lippen | Überwindung der Trennungsangst zur Mutter | Bildung von Urvertrauen, erste Entwicklung von ÜBER – ICH/ ICH Anteilen | Kein Urvertrauen, Kein ICH, Orale Charakter (z.B. Alkoholiker) |
| Anale Phase | 1-4 | Anus | Verdeutlichung der Selbstbestimmung/ Einflussmöglichkeiten | ICH Entwicklung, Autonomie, Selbstkontrolle lernen | Analer Charakter (z.B. Streng, Sammler, Kein Teiler) |
| Phallische Phase | 4-6 | Genitalien | Ablösung vom gegengeschlechtlichen Elternteil | Schaffung gesunder Erwachsenen Sexualität Verhaltensweise, eigene Geschlechter Rolle annehmen, Stärkung ÜBER – ICHs | Man wählt immer wieder den falschen Partner, Schuldgefühle/ Abwehr zu sexuellen Strebungen |
| Latenz Phase | 7-12 | | Verinnerlichung moralischer Werte/ Normen, Stärkung des ICHs | Stabilisierung des Über – ICHs | Verharren in der vorherigen Phase, zu große Infantilität |
| Pubertät | 12-21 | Genitalien | Akzeptanz des eigenen Körpers, Anpassung psychischer Fähigkeiten | Ambivalenz zwischen Unabhängigkeit, Abhängigkeit von Eltern auflösen | Keine Ablösung von Eltern ↔ totale Abneigung |
| Genitale Phase | 21-Tod | Körper | Bereitschaft der ständigen Anpassung | Starkes ICH bilden, Impulse im richtigen Maße sublimieren | Regression, keine Balance zwischen Instanzen |

Ödipuskomplex (phallische Phase):

1. Junge begehrt seine Mutter, er erlebt den Vater als **Rivalen**, er lehnt ihn deshalb ab. Junge bildet sich ein, dass der Vater – sein „Rivale“ – ihm Schaden zufügen wolle. Junge fürchtet kastriert zu werden (**Kastrationsangst**). Das Mädchen dagegen erlebt **Penisneid**.
2. Junge **verdrängt** seine sexuellen Wünsche gegenüber der Mutter, sowie die feindseligen Gefühle gegenüber dem Vater, da diese als unangenehm erlebt werden.
3. Auflösung des Ödipuskomplexes: Das Kind identifiziert sich mit dem gleichgeschlechtlichen Elternteil, was zum **Erwerb der Geschlechterrolle** führt. Der Junge wandelt das sexuelle Interesse an der Mutter in Mutterliebe um.
4. **Verdrängung des Ödipuskomplexes** und **Identifikation** mit Vater entscheidend für die abschließende Entwicklung des **ÜBER-ICH** (Übernahme ethischer Standards des Vaters).

Abwehrmechanismen:

1. Verdrängung:

Unerwünschte Triebimpulse/Erinnerungen/Wünsche werden verdrängt und somit unbewusst gemacht. Dadurch wird die aktive Wahrnehmung der negativen Gefühle reduziert.

2. Projektion:

Verlegung eines Triebimpulses, der das ICH bedroht, auf eine andere Person. Das Ich nimmt z.B. aggressive Impulse wahr, die als bedrohlich empfunden werden. Deshalb setzt das Ich, um sich vor den damit verbundenen unangenehmen Gefühlen zu schützen, den Abwehrmechanismus der Projektion ein und nimmt diese Aggressivität bei einer anderen Person wahr.

3. Reaktionsbildung:

Dem Triebimpuls entgegengesetztes Handeln. So könnte ein Mensch, der eine bestimmte Gruppe von Menschen nicht leiden kann, sehr herzliches Verhalten gegenüber Mitgliedern an den Tag legen, um sich vor den eigentlichen Gefühlen zu schützen. Er verhindert dadurch, dass er z.B. Angst oder Wut erlebt.

4. Verschiebung:

Entladung von aufgestauten Triebimpulsen an weniger gefährlichen Personen oder Objekten. Eine innere psychische Spannung muss über Verhalten abgebaut werden. Wenn eine natürliche Reaktion nicht möglich oder zu nachteilig für das Individuum ist, wählt das Ich über den Abwehrmechanismus der Verschiebung ein anderes Zielobjekt aus, an dem die „Entladung“ durchgeführt wird.

5. Verleugnung:

Unangenehme Tatsachen werden nicht wahrgenommen und durch wunscherfüllende Fantasien ersetzt. Somit leidet das Individuum weniger bzw. es empfindet weniger Angst.

6. Fixierung:

Ein Festhalten an entsprechenden Erlebens- und Verhaltensweisen einer Entwicklungsphase und an Objekten, die in dieser Phase eine wichtige Rolle spielen. Bei Kindern bedeutet dies, dass sie an einer Verhaltensweise festhalten, die für eine bestimmte Entwicklungsstufe typisch ist. Bestimmte Verhaltensweisen von Erwachsenen deuten auf Fixierungen in der frühen Kindheit hin (z.B. auffälliges Essverhalten oder bestimmte Charaktereigenschaften). Freud beschreibt Fixierung als inneren Widerstand gegen die Verlagerung libidinöser Energie auf neue Objekte und Aktivitäten.

7. Regression:

Um unangenehmen/traumatischen Erfahrungen zu entgehen, zieht sich das Individuum in seinen Erlebens- und Verhaltensweisen auf eine frühere Stufe zurück. Beispielsweise kommuniziert ein Erwachsener über „Kindersprache“ oder sucht „kindliche Geborgenheit“, um weniger Angst zu verspüren bzw. den Anforderungen an ihn als Erwachsenen (zumindest eine Zeit lang) aus dem Weg zu gehen.

8. Identifizierung:

Identifizierung mit einer anderen Person, um die Bedrohung, die von dieser ausgeht zu reduzieren oder sein eigenes Selbstwertgefühl zu steigern.

9. Rationalisierung:

Rechtfertigung eines Verhaltens durch scheinbar rationale Begründungen.

Behavioristisches Menschenbild:

Für den Behaviorismus ist der Mensch eine „Reiz-Reaktions-Maschine“. Die Menschliche Persönlichkeit entwickelt sich also aus Assoziationsprozessen wie der Konditionierung.

Klassisches Konditionieren:

Eine Art des Lernens, die durch Ivan Pavlov entdeckt wurde. Beim Experiment des pavlovschen Hundes löste Futter Speichenausfluss aus. Wenn man das Futter jetzt mit einem Glockenton verknüpft, löst dieser bereits den Speichelfluss aus.

1. UCS: Stimulus, der eine UCR hervorruft (Futter)
2. UCR: Reaktion, die durch einen UCS ausgelöst wird ohne vorherige Übung/Lernprozesse (Speichelfluss)
3. CS: Zuvor ein neutraler Stimulus (NS), der nun eine CR auslöst (Glockenton)
4. CR: Reaktion, die als Ergebnis einer Paarung von NS mit UCS ausgelöst wird (Speichelfluss bei Glockenton)

Effektiver Erwerb durch:

1. Kontiguität: CS und UCS müssen in (zeit)nah sein
2. Kontingenz: CS muss eine zuverlässige Vorhersage des UCS sein
3. Informativität: CS hebt sich von Umweltreizen ab

Konditionierung von Emotionen (Little Albert):

Die emotionale Konditionierung erweiterte sich bei Albert zu einer Verhaltenskonditionierung, da er vor dem gefürchteten Stimulus zu fliehen begann und andere pelzige, weiße Objekte ebenfalls fürchtete.

1. Lautes Geräusch löst Schreckensreaktion aus
2. Ratte löst Interesse aus
3. Ratte und Geräusch lösen Schreckensreaktion aus
4. Ratte löst Schreckensreaktion aus

Operantes Konditionieren:

Eine Lernform, bei der sich durch Verstärkung oder Bestrafung die Wahrscheinlichkeit einer Reaktion verändert.

| | Positiv | Negativ |
|-------------|---|---|
| Verstärkung | Auf ein erwünschtes Verhalten folgt ein positiver Reiz (z.B. Süßigkeiten) | Auf ein erwünschtes Verhalten wird ein negativer Reiz entfernt (z.B. Schmerz) |
| Bestrafung | Auf ein unerwünschtes Verhalten folgt ein negativer Reiz (z.B. Stromschlag) | Auf ein unerwünschtes Verhalten wird ein positiver Reiz entfernt (z.B. Essen => Hunger) |

Kognitivistisches Modell:

Vor allem Bandura war von der Idee überzeugt, dass lernen eine aktiv gesteuerte Verarbeitung von Erfahrungen ist. Man würde durch Beobachten in viel höherem Maße lernen als mit irgendeiner Konditionierung.

Soziales Lernen findet statt, wenn beobachtbare Verhaltensweisen verinnerlicht und anschließend jederzeit wieder abgerufen werden können.

| PHASE | SCHRITT | BESCHREIBUNG |
|-------------------|--|---|
| Lernphasen | Aufmerksamkeit  Ist höher, wenn eine Ähnlichkeit im Hinblick auf Merkmale und Eigenschaften des Beobachters mit dem Modell besteht. | Wie aufmerksam eine Modellperson betrachtet wird hängt davon ab, wie auffällig und sympathisch sie ist, wie komplex sie sich verhält und wie nützlich ihr Verhalten für den Beobachter ist. |
| | Gedächtnis  Beobachter muss eine Repräsentation des vom Modell gezeigten Verhaltens im Gedächtnis ablegen. | Ob beobachtetes Verhalten gelernt (gespeichert) wird, hängt von der Anzahl der Wiederholungen des beobachteten Verhaltens ab. |
| Ausführungsphasen | Verhalten/ Motorik  - Reproduktion - physisch und mentale Fähigkeiten notwendig. | Ob oder wie gut Verhalten imitiert werden kann, hängt von den <u>motorischen Fähigkeiten</u> des/der Beobachteten ab. |
| | Motivation  Grund das Verhalten zu imitieren. | Wie oft das beobachtete Verhalten imitiert wird, hängt von der externen Verstärkung und Bestrafung ab. |

Die Bobo-Doll-Studie:

Ein Kind und ein Vertrauter sind in einem Raum. Das Kind beobachtet, wie der Erwachsene die Puppe beschimpft, schubst und schlägt. Anschließend wird das Kind in einen Raum gebracht, wo die gleiche Puppe zu finden ist.

Das Ergebnis war, dass Kinder häufiger aggressives Verhalten zeigten und dies reproduzierten, unabhängig davon, ob das Verhalten belohnt oder bestraft wurde.

Erwartungen:

Ob ein Verhalten letztendlich auch ausgeführt wird hängt von den 3 Faktoren **Erwartungen**, **Verhaltenspotential** und **Verhaltensstandards** ab.

Bandura unterteilt die Erwartungen noch in:

1. Ergebniserwartungen:

Erwartung, mit welchen Konsequenzen ein bestimmtes Verhalten verbunden ist (Unbehagen oder Zustimmung).

2. Selbstwirksamkeitserwartungen:

Erwartung, ein bestimmtes Verhalten ausüben zu können.

Selbstwirksamkeit und Verhaltensregulation:

Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung, aufgrund der eigenen Fähigkeiten ein Verhalten mit einem positiven, gewünschten Ergebnis ausüben zu können.

Die Selbstwirksamkeit hat Einfluss auf:

1. Welche Aktivitäten eine Person wählt
2. Wie intensiv diese verfolgt werden
3. Welchen Anspruch eine Person an sich selbst hat
4. Welche Wissensbestände erworben werden
5. Mit welchem Erfolg die Kompetenz umgesetzt wird

Persönlichkeitsentwicklung:

Die Persönlichkeitsentwicklung ist laut Bandura in hohem Maße ein Lernprozess. Eltern, Freunde und beobachtbare Menschen bieten Rollenmodelle, aus denen ein Kind ein Verhalten lernen kann. Durch ständige Rückmeldung von Erfolg und Fortschritt bildet sich dann langsam die Persönlichkeit.

Reziproker Determinismus:

Ein Konzept von Bandura, in dem er zwischen dem Individuum, seinem Verhalten und dessen Umwelt eine ständige gegenseitige Interaktion sieht. Jeder dieser 3 Komponenten besitzt die Fähigkeit, die 2 anderen beeinflussen zu können.

Ganzheitlich-Humanistisches Modell:

Selbstaktualisierung:

Ein angeborener, positiver Trieb zur Weiterentwicklung und Verwirklichung des Ideal-Selbst. Jeder Mensch hat diese Tendenz von Geburt an. Eine Blockierung dieses Prozesses führt zu psychischen Problemen.

Selbstkonzept:

Unsere Wahrnehmung von uns als Person, die größtenteils auf Beschreibungen und Bewertungen anderer basiert. Es besteht maßgeblich aus Bedingungen der Wertschätzung und dient somit als Verhaltens und Entscheidungsrichtlinien. Man kann es aufteilen in:

1. Das Realselbst, welches die momentane Wahrnehmung von uns selbst repräsentiert
2. Das Idealselbst, welches unsere erhoffte Wirklichkeit von uns selbst darstellt

Dies dient zum einen als innerer Antrieb und Kompass doch kann andererseits auch die Selbstachtung senken oder das Realselbst verzerren, um dem Selbstkonzept zu entsprechen. Sollte dies geschädigt werden durch z.B. zu starke Abweichung von Real und Idealselbst, verliert man die Organismischen Bewertungsprozesse und schädigt die psychische Gesundheit.