

TIPURI DE PERSONALITATI



CE ESTE PERSONALITATEA?

Personalitatea descrie tiparele unice de gânduri, sentimente și comportamente care disting o persoană de ceilalți. Un produs atât al biologiei, cât și al mediului, rămâne destul de consistent pe tot parcursul vieții.

Exemple de personalitate pot fi găsite în modul în care descriem trăsăturile altor oameni. De exemplu, „Este generoasă, grijulie și puțin perfecționistă” sau „Sunt loiali și protectori față de prietenii lor”.

Cuvântul personalitate provine din cuvântul latin persona, care se referă la o mască de teatru purtată de interpreți pentru a juca roluri sau a-și deghiza identitatea.

Deși există multe definiții ale personalității, majoritatea se concentrează pe modelul de comportamente și caracteristici care pot ajuta la prezicerea și explicarea comportamentului unei persoane.

CARACTERISTICI DE PERSONALITATE

Ce anume alcătuiește o personalitate? Trăsăturile și modelele de gândire și emoție joacă roluri importante, la fel și aceste caracteristici fundamentale ale personalității:

Consecvență: Există, în general, o ordine și o regularitate recunoscută a comportamentelor. În esență, oamenii acționează în același mod sau în moduri similare într-o varietate de situații.

Atât psihologic, cât și fiziologic: Personalitatea este un construct psihologic, dar cercetările sugerează că este influențată și de procesele și nevoile biologice.

Afectează comportamentele și acțiunile: Personalitatea nu numai că influențează modul în care ne mișcăm și răspundem în mediul nostru, dar ne determină și să acționăm în anumite moduri.

Expresii multiple: personalitatea este afișată în mai mult decât doar în comportament. Poate fi văzut și în gândurile noastre, sentimentele, relațiile apropiate și alte interacțiuni sociale.

TIPURI DE PERSONALITATE

16 PERSONALITIES



CUM SE DEZVOLTA PERSONALITATEA?

Teoriile tipurilor sugerează că există un număr limitat de tipuri de personalitate care sunt legate de influențele biologice. O teorie sugerează că există patru tipuri de personalitate. Sunt:

Tip A: Perfecționist, nerăbdător, competitiv, obsedat de muncă, orientat spre realizare, agresiv, stresat

Tip B: Stres scăzut, temperament egal, flexibil, creativ, adaptabil la schimbare, răbdător, tendință de a amâna

Tip C: foarte conștiincios, perfecționist, se luptă să dezvăluie emoțiile (pozitive și negative)

Tip D: Îngrijorător, trist, iritabil, pesimist, vorbire de sine negativă, evitarea situațiilor sociale, lipsa încrederii în sine, teama de respingere, pare sumbru, fără speranță

TESTUL MYERS-BRIGGS DE PERSONALITATE

Există și alte teorii populare ale tipurilor de personalitate, cum ar fi teoria Myers-Briggs. Indicatorul tipului de personalitate Myers-Briggs identifică o personalitate pe baza punctului în care cineva se află pe patru continuuuri: introversie-extraversie, simțire-intuiție, gândire-sentiment și judecată-percepție. După ce ați luat un test de personalitate Myers-Briggs, vi se atribuie unul dintre cele 16 tipuri de personalitate. Exemple de aceste tipuri de personalitate sunt:

ISTJ: Introvertit, simțind, gândind și judecând. Persoanele cu acest tip de personalitate sunt logice și organizate; de asemenea, tind să judece.

INFP: Introvertit, intuitiv, care simte și percepe. Ei tind să fie idealisti și sensibili la sentimentele lor.

ENFJ: extrovertit, intuitiv, simțitor și judecător. Sunt cunoscuți ca „dăruitori” pentru că sunt călduroși și loiali; pot fi, de asemenea, supraprotectoare.

TRASATURI DE PERSONALITATE



TRASATURI DE PERSONALITATE

Teoriile trăsăturilor tind să vadă personalitatea ca rezultat al caracteristicilor interne care sunt bazate genetic și includ:

Agreabil: îi pasă de ceilalți, simte empatie, îi place să-i ajute pe alții

Conștiință: niveluri ridicate de atenție, control bun al impulsurilor, comportamente direcționate către obiective

Dornic să vă mulțumească: acomodator, pasiv și conformator

Extraversie: Excitabilitate, sociabilitate, vorbăreț, asertivitate și cantități mari de expresivitate emoțională

Introversie: liniștit, rezervat

Nevrotism: se confruntă cu stres și schimbări dramatice ale dispoziției, se simte anxios, își face griji pentru diferite lucruri, se supără ușor, se luptă să revină după evenimente stresante

IMPACTUL PERSONALITATII

Înțelegerea tipului vostru de personalitate vă poate ajuta să determinați ce carieră v-ar putea bucura, cât de bine ați putea îndeplini anumite roluri sau cât de eficientă ar putea fi o formă de psihoterapie pentru dvs.

Tipul de personalitate poate avea, de asemenea, un impact asupra sănătății dumneavoastră, inclusiv cât de des vizitați medicul și modul în care faceți față stresului. Cercetătorii au descoperit că anumite caracteristici de personalitate pot fi legate de boli și comportamente de sănătate.

Cercetarea asupra personalității poate oferi perspective fascinante asupra modului în care personalitatea se dezvoltă și se schimbă de-a lungul vieții. Această cercetare poate avea și aplicații practice importante în lumea reală.

Alte evaluări ar putea măsura modul în care anumite aspecte ale personalității se schimbă în timp. Unele evaluări oferă oamenilor o perspectivă asupra modului în care personalitatea lor afectează multe domenii ale vieții lor, inclusiv cariera, relațiile, creșterea personală și multe altele.

TULBURĂRI DE PERSONALITATE

În timp ce personalitatea determină ceea ce gândești și felul în care te porți, tulburările de personalitate sunt marcate de gânduri și comportamente perturbatoare și supărătoare în viața de zi cu zi. Cineva cu o tulburare de personalitate poate avea probleme în a-și recunoaște starea, deoarece simptomele lor sunt înrădăcinate în personalitatea sa.

Tulburările de personalitate includ tulburarea de personalitate paranoidă, tulburarea de personalitate schizoidă, tulburarea de personalitate antisocială, tulburarea de personalitate limită (BPD) și tulburarea de personalitate narcisică (NPD).

În timp ce simptomele tulburărilor de personalitate variază în funcție de afecțiune, unele semne comune includ: Comportament agresiv; Gândire delirantă; Neîncrederea în ceilalți; Emoții plate (fără interval emoțional); Lipsa de interes pentru relații; Încălcarea limitelor altora.

ESTE PERSONALITATEA GENETICĂ?

Ce contează mai mult când vine vorba de personalitate, natură sau educație? Cât de mult influențează ADN-ul tău personalitatea? Cercetătorii au petrecut zeci de ani studiind familia, gemenii, copiii adoptați și familiile adoptive pentru a înțelege mai bine cât de mult din personalitate este genetică și cât de mult este de mediu.

Atât natura, cât și hrănirea pot juca un rol în personalitate, deși studiile pe gemeni la scară largă sugerează că există o componentă genetică puternică.

În timp ce gradul exact variază în funcție de trăsătură, genetica are o influență asupra personalității. Studiile pe gemeni și adopții indică faptul că personalitatea umană este în jur de 30% până la 60% ereditară.

Acest lucru cu siguranță nu înseamnă că mediul nu joacă un rol în modelarea personalității. Trăsăturile de personalitate sunt complexe, iar cercetările sugerează că factorii genetici și de mediu modelează trăsăturile. Aceste două forțe interacționează în diferite moduri pentru a ne forma personalitățile individuale.

SUNTEM NASCUTI CU TRASATURI DE PERSONALITATE?

Se nasc sau se fac personalități? Faptul că copiii prezintă caracteristici de personalitate în copilărie sugerează că genetica joacă un rol, dar schimbările de personalitate în timp indică, de asemenea, o componentă de nutrire.

Copiii prezintă semne timpurii ale personalității lor sub formă de temperament, care este estimat a fi 20% până la 60% din cauza geneticii. Copiii au, în general, unul dintre cele trei temperamente de bază: ușor, dificil sau lent la încălzire.

Dar cât de mult influențează temperamentul copilăriei personalitatea mai târziu în viață? Temperamentul de bază al unui copil este important în determinarea modului în care acesta interacționează cu mediul său. Din acest motiv, aceste interacțiuni diferite contribuie la experiențe diferite.

În timp ce temperamentul sau dispoziția îți influențează personalitatea, acestea nu sunt la fel și pot fi destul de diferite. Temperamentul tău afectează modul în care te porți și modul în care interacționezi cu mediul tău. Personalitatea ta, pe de altă parte, cuprinde convingerile, gândurile, trăsăturile, caracteristicile și comportamentele tale care se dezvoltă pe măsură ce îmbătrânești.