

אישיות

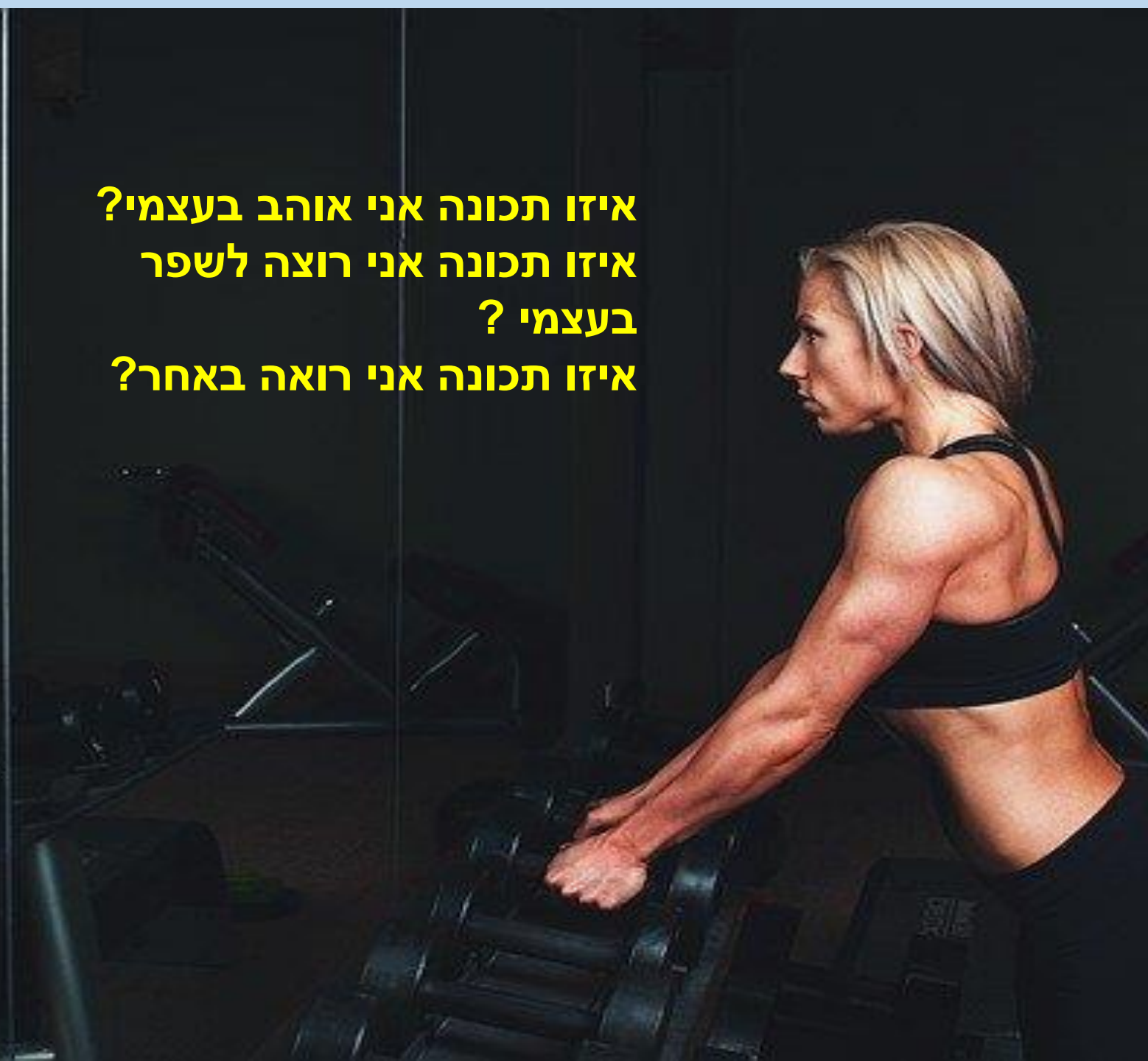
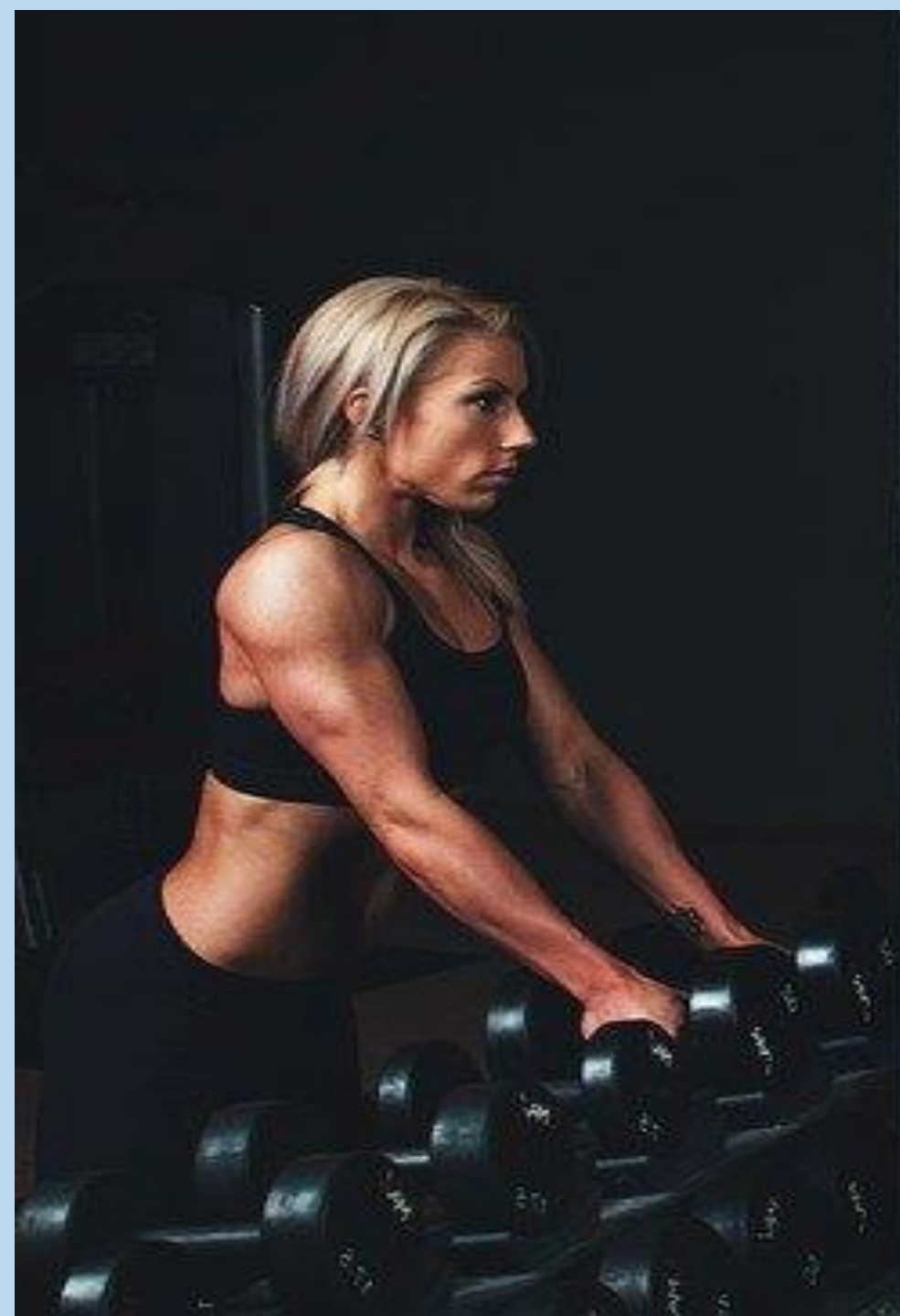
עורכת : מיכל אור



אילו תכונות מאפיינות את האישיות שלך?

גמיש	שקול	בטוח בעצמי	רגוע
משעשע	זורם	אנרגטי	סקסי
חיוני	אדיב	פרקטי (מעשי)	יציב
חברותי	משתף	נכנס לויכוחים	משכנע
יצירתי	נעים	נכנע	אסרטיבי
אופטימי	דומיננטי	מאורגן	אימפולסיבי (פועל בלי לחשוב)
זהיר	ביישן	חם	עוצמתי
מופנם (מסוגר בתוך עצמי)	בעל חוש הומור	נחוש בדעתי	פתוח
מתלהב	שמן	נשי	עקשן
תוקפני		גברי	חשדן
עויין	כעסן	שולל דברים	חסר סבלנות
פסימי	שיפוטי (מבקר אחרים)	תחרותי	אמיץ

איזו תכונה אני אוהב בעצמי?
איזו תכונה אני רוצה לשפר
בעצמי ?
איזו תכונה אני רואה באחר?



יחסים בין
אישים

התנהגות

אופי

מימוש
עצמי

אופי

כל הגדרה משקפת
את גישתו של
הפסיכולוג

משמעות
להצלחה

אישיות = מונח
תיאורטי . תגובות
שונות במצבי חיים
שונים

הצלחה או
כישלון עם
חברים

תחושות במצב
תחרות

אישיות = Personality
מסכה שחבשו שחקני
תיאטרון. לפי ההתנהגות
החיצונית של האדם אפשר
לקבוע את אישיותו

אזהרה:
מי שחי עם מסיכה
הוא מזויף!!
הוא מרמה אך ורק
את עצמו



**ארבע גישות עיקריות מסבירות
את הקשר בין האישיות לבין
התפקוד היומיומי.
וכיצד הן באות לידי ביטוי
בספורט**

A black and white portrait of Sigmund Freud. He is an older man with a full white beard and mustache, wearing a dark suit, white shirt, and dark tie. He is seated, leaning back slightly, and holding a cigar in his right hand. The background is a soft, out-of-focus grey.

**זיגמונד
פרויד**

הגישה הפסיכואנליטית

ניתוח חלומות
התמודדות עם טראומות
התמודדות עם עימותים
התמודדות עם משברים
בעבר
טראומות ילדות

אני משלם
600 ₪
לשעה על
שינה??!



A woman with dark hair is sleeping peacefully in a bed with white linens. She is lying on her side, with her head resting on a white pillow. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The lighting is soft and warm, creating a cozy atmosphere.

פשר החלומות:

* לחלום יש משמעות

*משמעות החלום היא נפשית ולא

גופנית

*החלום הוא ייחודי לכל אדם

*לאדם יש מניע לחלום

*לכל מחשבה רגש ופעולה יש

סיבות

* אנשים שבויים בדפוס

ההתנהגות שלהם אם נבין אותן

אפשר להשתנות.

המודל הדינמי האדם נולד עם שני דחפים:

דחף למות
דחף התוקפנות

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

דחף החיים –
ליבידו
דחף מיני



לא מודע	סמוך למודע	מודע
כל מה שאינו בהכרה, זיכרונות, הרגשות, דחפים, דמיונות ורצונות שמעולם לא היו מודעים או שהיו מודחקים והורחקו מהתודעה. כל אלה יוצאים בהיפנוזה, ניתוח חלומות, פליטת פה והתנהגויות מסוימות.	דברים שאינם מודעים ברגע נתון אך יכולים לעלות למודעות ללא קושי (מילים שעומדות על קצה הלשון – כמו למשל שם של מקום)	רגשות, מחשבות וזיכרונות הנמצאים בהישג ידינו

המודל הטופוגרפי

<https://www.youtube.com/watch?v=-i7DvpnOHIM>

מודל מבני

האני העליון (סופר אגו)	האני (אגו)	סתמי(איד)
מתפתח בסביבות גיל 5 . מייצג את המוסר את הרצוי ולא את המצוי.	מספק את צרכיו של האדם בדרך פשרה בין הדחפים לבין המציאות. (אם לאדם יש דחף כלשהו האני "בודק" את המציאות ורואה אם אפשר לספק את הצורך, מתווך בין מה שאני רוצה לבין מה שמותר)	במידה ולאדם יש דחף כלשהו , הסתמי מנסה להגיע לסיפוק מידי כדי למנוע כאב /אי נעימות

המודל המבני

https://www.youtube.com/watch?v=qHQLLmQVH_8&t=17s

מה האשה תעשה? מה מניע
אותה?





אלפרד
אדלר

הגישה האינדוידואלית

כל אדם הוא ימ"ש :
יצירתי, ייחודי ובעל משאבים



וכימ"ש הוא צריך לשאוף אל העתיד,
לשאול את עצמו לאן אני הולך? איך
להגיע לשלמות להצלחה ועליונות?
וכל זה תוך שיפור עצמי מירבי, ללא
שליטה באחר.



המאבק של רגש הנחיתות נמשך כל החיים

**1. תמיד ירגיש נחות לעומת המבוגרים הכל יכולים
(תחושה מהילדות)**

**2. תמיד לשאוף לעליונות והצלחה . זה צורך
בעצמאות שבא לפצות על תחושת הנחיתות שאני
לא שווה כמו כולם**

תרגיל:

**תזכרו בסיטואציה שהייתם בה פחות יודעים,
פחות מבינים , פחות יכולים.**

מתי זה קרה? איפה? מה זה עשה לך?

מה חשבת? מה הרגשת?

כיצד פעלת?

יאללה לשתף....

סרטון: הקשר בין סדר הלידה במשפחה והקשר לאישיות

<https://www.youtube.com/watch?v=kcXTGFrKx5A>

דבר נוסף הקובע את האישיות ומעצב את סגנון החיים הוא סדר הלידה ומקומו של הילד במשפחה.

הבכור - נהנה מיתרונות של ילד יחיד הרגיל לבידוד ולעצמאות,

שורד לבד ללא תלות באחרים.

האמצעי - שופע מרץ, תחרותי ובעל דחף הישג גבוה. סנדביץ לחוץ

הצעיר - נדחף לייאוש כי מנסה להשתוות לאחיו המיומנים.

ילד יחיד - ההורים מגנים עליו ומקדישים תשומת לב. ילד מפונק

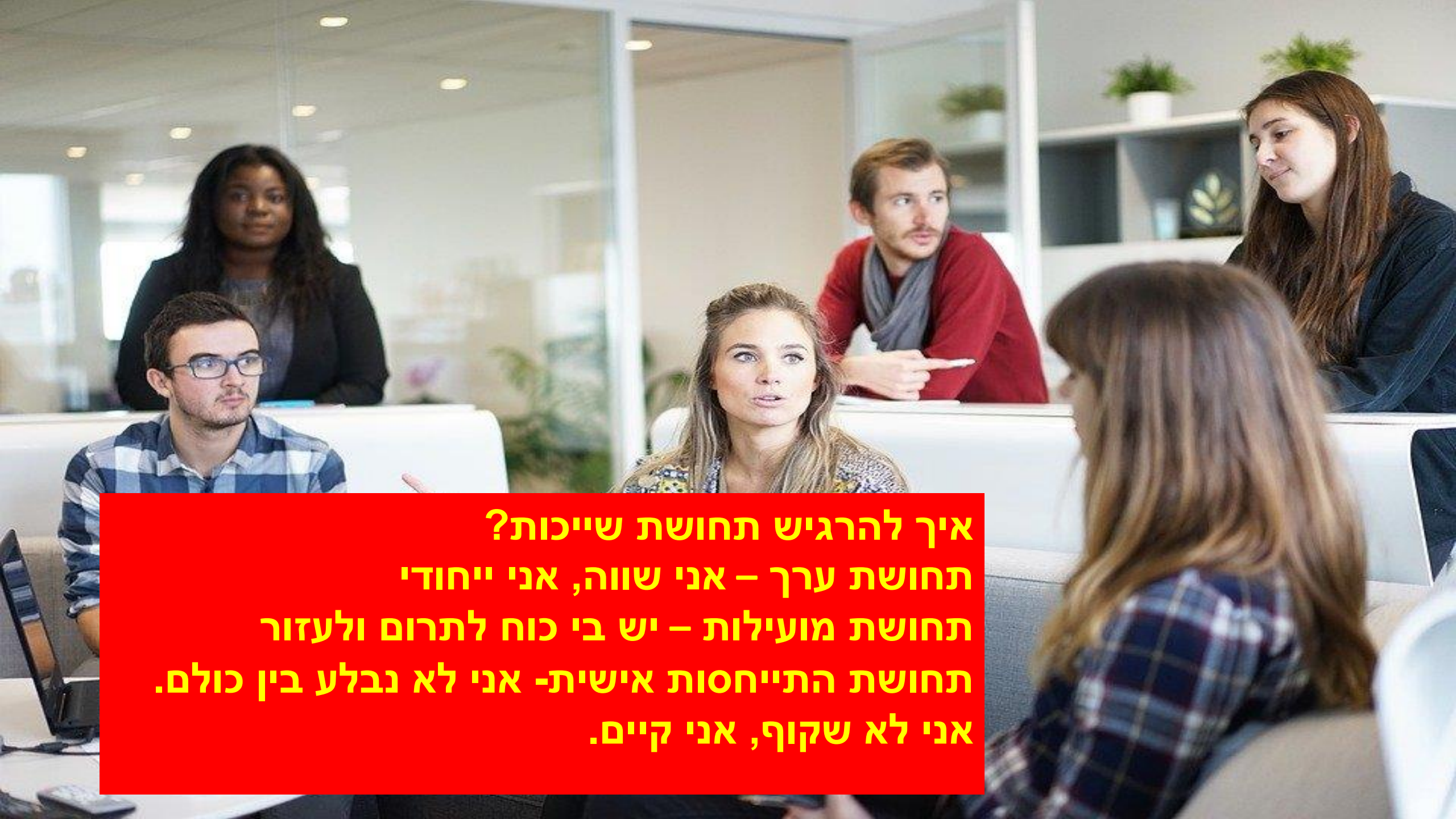


אל תדאגי ילדה שלי אני אעשה
בשבילך הכל . אני מחליטה עליך !

יש לי תסביך נחיתות. אני לא
יודעת לעשות כלום . תלויה
לגמרי בהוריי



אני לא רוצה שתחליטו עלי . אני יכול.
אני מודע לעצמי ואני יצור חברותי
ואני יכול להתמודד עם כל דבר .
אם לא אתמודד התסביך ישאר בי
לנצח . אתם לא מחליטים עלי



**איך להרגיש תחושת שייכות?
תחושת ערך – אני שווה, אני ייחודי
תחושת מועילות – יש בי כוח לתרום ולעזור
תחושת התייחסות אישית- אני לא נבלע בין כולם.
אני לא שקוף, אני קיים.**

A black and white photograph of an elderly man with white hair and a mustache, sitting at a desk. He is wearing a light-colored shirt and a dark jacket. The desk is cluttered with books and papers. A lamp is visible on the left side of the desk. The background shows a bookshelf filled with books.

אריקסון

כל החיים אנחנו
משתנים

הגישה ההתפתחותית-
פסיכו-חברתית

שלב ב ההתפתחות הפסיכו-סוציאלית



סרטון: שלבי ההתפתחות של אריקסון

<https://www.youtube.com/watch?v=aYCBdZLCDBQ&t=13s>

”אנחנו חושבים שאנחנו מקשיבים
אבל רק לעיתים רחוקות אנחנו מקשיבים
עם הבנה אמיתית ואמפתיה אמיתית.
אך הקשבה, מהסוג המיוחד הזה, היא אחד
הכוחות החזקים ביותר לשינוי.”
קרל רוג'רס, אבי הגישה ההומניסטית בפסיכולוגיה

קארל רוג'רס - הגישה
ההומניסטית



הקשבה = שינוי



**האדם הוא יצור
טוב מטבעו,
שולט בגורלו
מכוון ומקדם את
חיו לקראת
הגשמה עצמית**



**אני הכי
אנושית**



אני בסה"כ זקוק
לאהבה, כדי שאוכל
להרגיש הערכה
עצמית גבוהה.
בגלל זה אני מרביץ

ההורים צריכים לומר: אני
מבינה את הכעס שלך כלפי
אחותך אבל התנהגות כזאת
לא באה בחשבון!

כל אדם תופס את העולם באופן ייחודי, לכן שני בי האדם עויים לחוות את אותו האירוע באופן שונה זה מזה, עשויים להגיב באופן שונה לחלוטין ועשויים לפרשו באופן שונה



**אוף אם רק היה לי
אופנוע כבד היתי יכולה
לנסוע מהר. המעבר
הזה לא נוח ..**

**האם אפשר לראות את
הסיטואציה הזאת באור אחר,
חיובי?**

עצמיות :
כאשר אני מקבל את עצמי כפי שאני, אני
יכול להשתנות !!!!

המציאות = עולם הניסיונות

אם אוהבים אותי על תנאי אני עלול לפתח
יחס חיובי כלפי עצמי רק אם אני צייתן

פשוט תאהבו אותי, תקשיבו לי
ותבינו אותי ואז אני אגשים את
עצמי

A man in a blue shirt and a woman in a black sports top and shorts are lying on their backs on a dark surface, holding dumbbells and performing a core exercise. The man is on the left, and the woman is on the right, both looking up at the camera.

היום? תני בראש
נו מה יש לך

1. מודעות – שהמאמן
יהיה מודע
להתנהגותו
2. קבלה – לקבל את
המודרכים כפי שהם
3. הבנה – להבין את
עולמם הפנימי של
המודרכים

היום אין לי כוח

שלושה אפיונים של יחסים בין
אישיים בין מדריכים למודרכים



האם אתה
פרנואיד?

מבחני אישיות

יש
הבדלים
בין בני
האדם

בודקים
איך אדם
מתמודד
עם כל מיני
סיטואציות

סירטון : מבחן pf16 של קאטל

<https://www.youtube.com/watch?v=IV0vLzLBk5Q&t=2s>

Minnesota Multiphasic Personality Inventory מבחן אישיות mmpi
שאלון האישיות הרב שלבי של מינסוטה
השאלון נועד לגלות הפרעות בולטות בהתנהגות, ומיועד לבוגרים מעל גיל 18
המבחן לא בודק את הסיבות או המניעים של ההתנהגות

