Persönlichkeits- und differentielle Psychologie

In dieser Zusammenfass beinhaltet die Theorien des Selbstkonzepts und die humanischtische Einsätze.

Alle nachfolgenden fragen behandeln Inhalte der Theorien des Selbstkonzepts

# Definition Selbstkonzept, Selbstwertgefühl und Selbstschema

Das Selbst setzt sich zusammen aus dem Selbstkonzept und dem Selbstwertgefühl.

Das Selbstkonzept ist der Teil des Selbst, in dem Inhalt, Deskription und Kognition eine Rolle spielen. Kognitive Repräsentation der eigenen Person und auch Beschreibung der eigenen Person.

Das Selbstwertgefühl ist der bewertende affektive Teil des Selbst. Kann auch bewerten

Selbstschema ist das gleiche wie das Selbstkonzept. Es sind Synonyme. Für sich definiert, ist es eine subjektive Theorie über die eigene Person. Schemata ist ein allgemeiner Begriff für subjektive Theorien.

## Definition Selbstkonzept

Kognitive Repräsentation der eigenen Person, d.h. die Vorstellung der Person im Bezug auf ihre **körperliche Erscheinung, ihre Eigenschaften, Ziele, Motive, Bedürfnisse, Fähigkeiten und Beziehungen/Rollen** zu anderen.

* Das Selbstkonzept ist Teil des Gedächtnisses, in dem Wissen über eigene Person in geordneter Weise gespeichert ist. 🡪 bewusst und unbewusst
* Es enthält verschiedene inhaltliche Aspekte, die sich am Ausmass der Generalisierung unterscheiden z.B. sehr spezifisch oder stark generalisiert

## Definition Selbstwertgefühl

Das Selbstwertgefühl ist die affektiv-bewertende Komponente des Selbstkonzepts. Die Selbstbewertung kann sich sowohl auf eine summarische, emotional getönte Einschätzung der eigenen Person als auch auf einzelne Facetten des Selbstkonzeptes beziehen.

## Definition Selbstschema

Definition Lehrbuch

Das Selbstkonzept sind bereichsspezifische Facetten des Selbstkonzepts, die eine kognitive Generalisierung des Erlebens und Verhaltens einer Person in Bezug auf ein abgrenzsbares Inhaltesgebiet darstellen.

Definition Folien

Das Selbstschema ist eine subjektive Theorie, die eine Person über sich selbst hat. Selbstschemata beinhalten Verhaltensmuster, in denen Invarianzen wiederholter Erfahrungen abgebildet werde. Der Begriff Selbstschemas entspricht dem Begriff Konstrukt von Kelly.

*Das Selbst( NICHT Prüfungsrelevant)*

*William James hat eine fundamentale Unterscheidung zwischen zwei Aspekten des Selbst gemacht, die bis heute gültig sind.*

* *Das Selbst als wahrgenommenes Objekt «Me» 🡪 was mach ich, was fühl ich/ empirisches Selbst= sind alle Verhaltensweisen, die der Motivation entsprechen, das Selbst zu erhalten und zu erweitern/ Gegenstand der Kognitiven Umstrukturierung*
* *Das Selbst als handelndes, wahrnehmendes Subjekt «I»🡪 Selbstreflexives Bewusstsein d.h. das Bewusstsein, dass ich Aufmerksamkeit bewegen kann = von mir weg und wieder zu mir/ «Ich» kann trainierts werden 🡪 Bestanteil einer neuen Verhaltenstherapie*

*Das ICH wird als Urheber der eigenen Handlung erlebt, das MICH ist das Objekt des eigenen Wissens*

# Funktionen des Selbstkonzept in den Selbstkonzepttheorien

Folie 18 🡪 bestimmt wie man denkt, fühlt und handelt 🡪 UHR

* Grundlage für Bewertung, Entscheidungen, Folgerungen und Vorhersagen im Hinblick zur eigenen Person (= gleiche Funktion wie die Konstrukte bei Kelly)
* Verarbeitung d.h. Strukturierung, Wahrnehmung und Interpretation von selbstbezogenen Informationen
* Herstellen von Stabilität der eigenen Identität, Aufrechterhalten einer postitiven Bewertung der eigenen Person und Ermöglichung einer adaptiven Verhaltensregulation (nach Epstein,1973: Selbst= Theorie über die eigene Person) 🡪 Reproduzierende Funktion
* Je nach Ausstattung/Inhalt eine adaptive Verhaltensregualtion ermöglicht
* Negatives Selbstkonzept ist nicht adaptiv

# Motive der Stabilität

Es gibt unterschiedliche Motive, die die Stabilität des Selbst Beeinflussen und auch relevant sind. Sie heissen Selbstverifikation, Selbst-Enhancement und Selbstschutz.

## Selbstverifikation

Definition

Konsistenz bzw. Bestätigung eines bestehenden Selbstschemas, auch wenn es zu Leiden führt und ein negatives Selbstbild bestehen bleibt.

Empirische Evidenz

* Verarbeitung von selbstbezogenen Informationen und Verhalten (Lery,2007)
	+ Abwehr von Selbstschema-inkonsistenten Informationen
	+ Suchen und sich erinnern an Informationen, di die Selbstsicht bestätigen
	+ Personen bevorzugen Menschen, die ihr Selbstkonzept bestätigen,
	+ Verhalten sich so, dass es zu selbstverifizierenden Rückmeldungen durch andere kommt
* In der Kindheit ist das Selbstkonzept instabil
* Personen mit negativem Selbstbild bevorzugen auch Personen mit ebenfalls negativem Selbstbild
* Wir halten eher an stabilen negativen Konzepten fest als an positiven, aber instabilen

## Selbst-Enhancement (=Selbsterhöhung)

Definition

Bedürfnis, die positiven Aspekte des Selbstkonzeptes zu erhalten un die negativen Aspekte zu reduzieren.

* Bei gesunden Menschen eine gesunde Strategie zur Erhaltung des Selbst
* Nach dem Selbst-Enhancement sind Individuen vor allem für positive Rückmeldungen offen
* Aber ACHTUNG: Selbsterhöhung ist aus sozialer Sicht problematisch: Personen mit einem unangemessen postiven Selbstkonzept werden von anderen eher abgelehnt.

## Selbstschutz = selbstewertdienliche Strategien

Es wurden die Abwehrmechanismen nach Freud weiterentwickelt. Um unser Selbstkonzept zu schützen, zeigen Individuen «selbstwert-dienliche» Strategien.

# Die selbstwertdienlichen Strategien zum Schutz des Selbst

Um unser Selbstkonzept zu schützen, zeigen Individuen «selbstwert-dienliche» Strategien:

* Sich vor einer Bewährungssituation ein Handicap zulegen ( Self.handicapping) Bsp. Während der Lernzeit noch einen zweiten Job haben🡪 weniger Zeit zum lernen
* Erfolge sich selbst und Misserfoge externer Faktoren zuschreiben (self-serving attributions)
* Sich besser als der Durchschnitt einschätzen (better-than-average-effect) d.h. mit fiktivem Durchschnitt vergleichen
* Sich mit Personen vergleichen, die auf ein bestimmtes Merkmal hin schlechter sind (abwärtiges Vergleichen)
* Das Ausmass wie diese Strategien eingesetzt werden, entscheiden darüber ob es gesund ist oder nicht.

Nicht Prüfungsrelevant??

*Personen konstruieren unterschiedliche Selbstbilder:*

* *Das Real-Selbst🡪 Wie ich in Wirklichkeit bin*
* *Das Ideal-Selbst🡪 Ist das Bild davon, wie man gerne sein möchte, aber nicht zwingend ist*
* *Possible selves 🡪 beinhalten die Vorstellung der eigenen Person in Zukunft 🡪 wie ich sein werde*
* *Je besser die Übereinstimmung von Real-Selbst zu Ideal-Selbst, desto zufriedener und ruhiger bin ich*
* *Bestehen jedoch grosse Unterschiede zwischen Real und Ideal führt das zu Unzufriedenheit und Spannung*

# Selbstkonzept- und Selbstwertdynamik; Quellen/Faktoren der Beeinflussung

Das Selbstkonzept und der Selbstwert entstehen vorwiegend aus der **Interaktion mit anderen**. Wir beziehen die Informationen über den Mechanismus des **sozialen Lernens**. Selbstkonzept-Selbstwertdynamik: Tendenz zur **Selbstkonsistenzerhöhung verzerrt Prozesse der Selbstkonzept-Selbstwertdynamik.**

## Soziales Spiegeln

Looking Glass Self

Individuen konstruieren ihre Selbstbild abhängig davon, wie andere sie sehen 🡪 reflectes appraisal Wir interpretieren aus dem Verhalten anderer uns gegenüber, wie wir wahrgenommen werden und übernehmen diese Wahrnehmung ins Selbstkonzept. 🡪 **!! Achtung nur subjektive Interpretation**

Soziometertheorie

Der Selbstwert dient als Soziometer, welcher anzeigt, wie beliebt ein Indivduen im sozialen Beziehungen ist, respektive wie soziale eingeschlossen ein Individuum ist. 🡪 Marker wie gut mich andere integrieren. Ein hoher Selbstwert = ich bin sozial eingeschlossen 🡪 tiefer Selbstwert= ich bin von mir wichtigen Beziehungen ausgeschloseen

## Sozialer Vergleich direkte Rückmeldung von anderen

Menschen bewerten sich immer relativ zu Bezugs- bzw. Vergleichsgruppen. 🡪 Big-Fish-Little-Pond-Effekt

* Selbstkonzept und Selbstwertgefühl entstehen im sozialen Vergleich
* Das Selbstkonzept ist von der Bezugsgruppe abhängig

## Selbstwahrnehmung

Die Selbstwahrnehmung erfolgt erwartungsgesteueret.

* Wir sehen uns, wie wir zu sein glauben 🡪 Verzerrte Verarbeitung selbstbezogener Informattionen
* Wir bestätigen Selbstbild

Es betrifft auch das Selbstwertgefühl d.h. Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl tendieren teilweise zu Präferenz für negatives Feedback, weil die im Unterschied zu positivem Feedback ihr Selbstkonzept bestätigen.

Nach Bem funktioniert die Selbstwahrnehmung indem wir unser eigenes Verhalten beobachten und aus den Beobachtungen Rückschlüsse über uns selbst ziehen.

## Selbsterinnerung

Wir erinnern uns selbstkonsistent d.h. unsere Erinnerungen bestätigen unser Selbstkonzept. Also gibt es eine Tendenz beim erinnern nämlich die Selbstkonsistent mit Erinnerungen zu erhöhen. Die Erinnerungen werden dem aktuellen Selbstkonzept angepasst.

## Selbstüberschätzung

Das Streben nach einem positiven Selbstwertgefühl (universelles Motiv) kann zu selbstwertdienlicher Verzerrung von Informationen führen 🡪 im mässigen Ausmass völlig normal

Ungesund z.B. bei Depressiven o der Narzissten 🡪 überhöhte Selbstüberschätzung

## Selbstdarstellung

Person 🡪 Persona im lat. Bezeichnete im antiken Theater die Maske, die Schauspieler zur Symbolisierung ihrer Rolle trugen. Soziales Verhalten ist im Wesentlichen Selbstdarstellung. Wir stellen uns so dar, wie wir zu sein glauben, um Rückmeldungen zu bekommen, die das Selbstkonzept bestätigen. Eindrucksmanagement (impression managament) ist der Versuch den Eindruck anderer über uns z u steuern.

* Sozialkonsistenz Strategien führen zur Selbstdarstellung

# Vergleich von Selbstwirksamkeit, Selbstkonzept und Selbstwertgefühl

Hier geht es darum alle Ähnlichkeiten und die Unterschiede zu erfassen.

## Ähnlichkeiten

* Alle drei Konzepte haben das Individuum im Fokus
* Selbstkonzept und Selbstwertgefühl Teile des Selbst

## Unterschiede

* Selbstwirksamkeit: Geht um die Erwartungen, ein bestimmtes Verhalten ausführen zu können. Ist eine zentrale Variable im Prozess der Verhaltensregulation/ Bezug zur Handlung. Ist eine kognitive Komponente
* Selbstkonzept: Ist der deskriptive Teil des Selbst 🡪 kognitive Komponente
* Selbstwertgefühl: ist der affektive Teil des Selbst
* Selbstwertgefühl weniger stabil als Selbstkonzept

# Hauptkriterien des optimistischen Menschenbilds in der humanistischen Persönlichkeitstheorie

Überleitung

Die humanistischen Persönlichkeitstheorien entstanden als Reaktion auf die im Mitte des 20 Jh. Vorherrschende psychoanalytischen und lerntheoretischen Theorien den Persönlichkeit. Auflehnung gegen das pessimistische Menschenbild von Freud 🡪 Mensch ausgeliefert und hilflos gegenüber den irrationalen und unsozialen Trieben. Ebenfalls Auflehnung gegen die traditionelle lerntheoretische Auffassung 🡪 Mensch als reines Produkt seiner Umwelt

Die drei Hauptcharakteristiken stehen für ein optimistischeres Menschenbild:

1. **Aktualisierungstendenz**: Jedes Individuum verfügt über ein Potential für positives Wachstum und psychische Gesundheit. Gelingt es einem Individuum nicht, das Wachstumspotential auszuschöpfen, liegt das an den einschränkenden sozialen Einflüssen z.B. Eltern, gesellschaftliche Normen.
2. **Phänomänologische Perspektive**: bewusste, unmittelbare, subjektive Erfahrungen des Individuums steht im Mittelpunkt.
	* Jeder Mensch ist einzigartig, weil jedes Individuum die Realität auf seine ganz persönliche Art und Weise wahrnimmt und interpretiert
	* Subjektive Wahrnehmung und Interpretation der Realität bestimmen das Denken und Handeln des Individuums 🡪 subjektive Brille
3. **Freier Wille als zentrale Merkmale der Persönlichkeit d.h. wir sind nicht unseren Trieben ausgeliefert.**

# Grundannahmen von Carl Rogers Persönlichkeitstheorie

*Das Erfahrungsfeld ist die Ausgangslage von Rogers Theorie. Mit dem Erfahrungsfeld meint Rogers die Art und Weise, wie ein Individuum seine Umwelt wahrnimmt und erlebt. Dazu gehören die Bewussten Erfahrungen, die durch Reize aus der Aussenwelt entstehen🡪 visuelle oder akustische Eindrücke. Ebenfalls sind Erfahrungen, aufgrund von Prozessen innerhalb des Körpers gemeint 🡪 erlebte Zustände oder momentan Befindlichkeiten wie Hunger, Müdigkeit oder Nervosität. Nicht dazu gehören physiologische Prozesse, die dem Bewusstsein nicht zugänglich sind.*

* *Das Erfahrungsfeld eines Person bildetgleichzeitig auch das subjektive, innere Bezugssystem einer Person d.h. wie sie wahrnimmt, interpretiert, fühlt und denkt*

Es gibt drei Grundannahmen.

## Grundannahme 1

Er nimmt an das jeder Mensch eine angeborene Selbstaktualisierungstendenz.

Definition: Aktualisierungstendenz ist die dem Mensch eigene Tendenz, all seine Kapazitäten so zu entwickeln, dass sie dazu dienen, den Menschen zu erhalten oder zu erweitern. Es ist eine Bedürfnis- und spannungsreduzierende Komponenten 🡪 dient dazu das lebenswichtige Bedürfnisse zu befriedigen. Die Aktualisierungstendenz regt den Organismus an, neue Erfahrungen zu machen, neue noch unbekannte Situationen aufzusuchen und sein Wachstumspotential zu realisieren.

 Die Aktualisierungstendenz wird von einem angeborenen, organisimischen Bewertungsprozess begleitet. Gibt somit dem Individuum Auskunft, ob eine von ihm gemachte Erfahrung für die Aktualisierungstendenz und damit für das persönliche Wachstum förderlich ist oder nicht und auch in welchem Ausmass.

Wenn die Aktualisierungstendenz sich auf Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Selbstkonzept bezieht, nennt sie Rogers Selbstaktualisierungstendenz. Auch diese wird von einem organismischen Bewertungsprozess begleitet, der dazu führt, dass positive Selbsterfahrungen angestrebt bzw. negative vermieden werden. 🡪 Folgen: 1.Selbstkonzept der Person wird aufrecht erhalten, 2. Das Selbstkonzept entwickelt sich immer weiter, 3. Und das vorhandene Potential einer Person wird umfassend ausgeschöpft.

## Grundannahme 2

Bedürfnis nach positiver Wertschätzung durch andere als erworbenes Motiv.

* Positive Wertschätzung ist die Erfahrung, von anderen für einem relevanten Menschen, gelobt und liebevoll angenommen zu werden
* Das Bedürfnis nach positiver Wertschätzung durch andere wird erworben und ist gleichzeitig ein universelles Bedürfnis
* Es entwickelt sich durch immer wiederkehrende Efahrung, dass eigenes Verhalten bei anderen positive Gefühle und in der Folge positive Reaktionen auslöst 🡪 Wirkung als positive Verstärkung 🡪Bedürfnis des Kindes entsteht nach weiterer positiver Zuwendung der Mutter/Vater

## Grundannahme 3

Bedürfnis nach Selbstachtung als erworbenes Motiv;

* Bedürfnis anch Selbstachtung wird nach dem Bedürfnis nach positiver Wertschätzung ausgebildet
* In Interaktion mit Bezugspersonen lernt das Kind, auf welche seines Verhaltensweisen mit positiver Wertschätzung reagiert wird 🡪 Kind internalisiert diese externen Bewertungsmassstäbe und beurteilt selber sein eigenes Verhalten danach 🡪 Selbsteinschätzung positiv 🡪 Bedürfnis nach weiterer Selbstachtung entsteht und wird aufrecht erhalten.
* Das erworbene Bedürfnis/Motiv der Selbstachtung ermöglicht dem Individuum ein hohes Mass an Selbstregulation des Verhaltens, da es nicht mehr von externen Belohnungsquellen abhängig ist.

# Die drei Belohnungssysteme von Rogers

1. Die Selbstaktualisierungstendenz und organismische Bewertung ist nach Rogers das **angeborene** Belohungssystem
2. Das Bedürfnis nach Wertschätzung ist nach Rogers ein **gelerntes** Belohnungssystem
3. Das Bedürfnis nach Selbstachtung ist nach Rogers ein **gelerntes** Belohnungssystem
* Der Unterschied vom Belohungssystem1 zu 2und2 ist, dass das erste angeboren ist und 2 und 3 gelernt.
* Belohungssystem2 und 3 bilden sich erfahrungsabhängig aufgrund von Lernprozessen in Interaktionen mit wichtigen Bezugspersonen aus
* Die drei Belohungssysteme sorgen dafür, dass der Mensch sein Verhalten und seine Entwicklung entsprechend seiner individuellen Bedürfnisse steuern kann
* Wenn ein Konflikt zwischen dem angeborenen und dem gelernten Belohnungsystem entsteht, hat das zur Folge, dass sich das Individuum nicht entfalten kann.

# Charakterisierung von gesund angepasst und fehlangepasst nach Rogers

## Definition gesund angepasste Person

Nach Rogers zeichnet sich eine gesunde angepasste Person dadurch aus, dass das angeborene Belohungssystem mit den zwei gelernten Belohungssystemen übereinstimmt🡪 kongruent sind Dies zeigt sich als grössere Übereinstimmung des Real-Selbst mit dem Ideal-Selbst. Die Person kann ihr Wachstumspotential voll ausschöpfen, Selbsterfahrungen angemessen symbolisieren und neue Selbsterfahrungen durch Anpassung des Selbst integrieren.

Voraussetzungen

Eine wichtige Weichenstellung findet bei der Entstehung des Bedürfnisses nach positiver Wertschätzung durch andere statt.

* Kind erfährt von Eltern unbedingte positive Wertschätzung: Es wird dann von den Eltern akzeptiert und geliebt, wenn diese bestimmten Verhaltensweisen des Kinders nicht einverstanden sind
* Unbedingte positive Wertschätzung ermöglicht eine psychische Entwicklung, bei der (Selbst-)Erfahrungen weder verleugnet noch verzerrt werden müssen, sondern in Einklang mit der organismischen Bewertung sind.

## Definition von fehlangepasster Person

Bei fehlangepassten Personen besteht eine Diskrepanz zwischen der angeborenen Bewertung und den beiden erworbenen Bewertungsmassstäben= Wertesystem. Dies führt zu einer Inkongruenz von Selbst und Erfahrung. Zum Beispiel ist Trauer um Toten Hund vom organismischen Bewertungssystem für I.O. befunden und von erworbenen (aussen) nicht 🡪 Junge weint nicht

* Psychische Fehlangepassung und erhöhte Anfälligkeit für Angst und Bedrohung sind die Folge
* Fehlangepasste Personen haben grösserer Diskrepanz zweischen Real- und Ideal-Selbst als funktionierende Personsn

Voraussetzungen

Eine wichtige Weichenstellung findet bei der Entstehung des Bedürfnisses nach positiver Wertschätzung durch andere statt.

* Kind erfährt von Eltern bedingte positive Wertschätzung: Es wird nur dannvon seinen Eltern akzeptiert und geliebt, wenn es da von ihnen gewünschte oder geforderte Verhalten zeigt
* Führt dazu dass die eigene ( organismische) Bewertung verleugnet und durch die Berwertung einer anderen Person ersetzt wird.
* Die Folge der Inkongruenz zwischen Selbst und Erfarhung, die eine Mögliche Ursache für eine gestörte Persönlichkeitsentwicklung darstellen kann.

# Wie erlangt nach Rogers ein Individuum ein hohes Mass an Selbstregulation?

In dem eine Kongruenz zwischen angeborenem und gelerntem Bewertungssystem besteht.

# Reaktionen von Individuum auf Inkongruenzen zwischen Selbst und Erfahrung

Wenn Erfahrungen nicht mit dem wahrgenommen Selbst übereinstimmen, wird von einer Inkongruenz gesprochen.

Beispiel

* Selbst= Ich bin eine schlechte Studentin
* Erfahrung = gute Noten in der Prüfung
* Reaktionen auf dem Bild ablesbar, wie auch, ob sie positiv oder negativ sind

# Einfluss der ersten Bezugspersonen auf Entwicklung zur voll funktionierenden bzw. fehlangepassten Person

Die Eltern und auch weitere erste Bezugspersonen haben einen entscheidenden Einfluss, ob ein Kind sich vollfunktionierend oder als fehlangepasst entwickelt. Eine unbedingte positive Wertschätzung dem Kind gegenüber ist ideal.

# Grundhaltungen des Therapeuten/Therapeutin nach Rogers in der Gesprächstherapie

* Die Gesprächstherapie ist klientenzentriert d.h. es hat direkten Bezug zur behandelnden Person 🡪 phänomönologische Grundhaltung d.h. im Zentrum steht die Welt- und Problemsicht der KlientIn. Die Grundhaltung des Therapeuten ist, dass der KlientIn am besten weiss, was die entscheidenden Probleme sind
* Drei Grundhaltungen des Therapeuten
	+ Wertschätzung und unbedingte positive Akzeptanz
	+ Empathisches Verstehen des inneren Bezugssystems des Klienten/Klientin 🡪 Klientenzentriert
	+ Kongruenz und Echtheit 🡪 Real-sein der TherapeutIn in der Haltung gegenüber dem KlientIn

Was ermöglicht der Therapeut dem Klienten damit:

* Erkennen von Inkongruenzen zweischen Selbstkonzept und Erfahrungen
* Genaue Symbolisierung der Efrahrung 🡪 einen Bedeutung beimessen
* Neuorganisation des Selbstkonzeptes und folglich Zulassen von Erfahrunen in Übereinstimmung mit der angeborenen organismischen Bewertung und Entwicklung un dem Wachstum zu einer voll funktionierenden Persönlichkeit