

Przewodnik po osobowości

Wprowadzenie

Funkcjonowanie człowieka z perspektywy psychologicznej, najogólniej rzecz biorąc, można podzielić na obszar poznawczy oraz obszar osobowościowy. Obszar poznawczy obejmuje m.in.: spostrzeganie, pamięć, uczenie się, uwagę, myślenie, klasycznie rozumianą inteligencję. Z kolei obszar osobowościowy obejmuje m.in.: funkcjonowanie emocjonalne, społeczne, motywację. W codziennym funkcjonowaniu obszary te się zazębiają, a procesy poznawcze ściśle wiążą się z procesami emocjonalnymi czy motywacyjnymi. Niemniej jednak taki podział jest przydatny do opisu funkcjonowania człowieka, a zarazem dość wyraźny i naturalny.

Szkola, ze swoją funkcją edukacyjną, jest w znacznie większym stopniu skoncentrowana na obszarze poznawczym niż osobowościowym. Edukacja, przekazywanie wiedzy oraz kształcenie kompetencji przedmiotowych odbywa się jednak w kontekście osobowości uczniów, a niniejszy materiał jest właśnie przewodnikiem po tym obszarze.

Osobowość można zdefiniować jako zbiór wzorców zachowania, które są względnie stałe dla danej osoby i odróżniają ją od innych osób. Zatem to osobowość odpowiada np. za to, że jedna osoba chętnie przebywa z innymi ludźmi, inna woli przebywać sama, a jeszcze inna wolałaby przebywać w towarzystwie innych osób, ale nie potrafi nawiązać kontaktu i obawia się odrzucenia. Taki wzorec zachowania przejawia się w różnych sytuacjach – zarówno w szkole, jak i poza nią, na zajęciach pozaszkolnych czy w sytuacjach towarzyskich. Mówimy wówczas o stałości międzysytuacyjnej, co oznacza, że dany wzorec zachowania przejawia się w różnych sytuacjach. Taki wzorec zachowania składający się na osobowość jest również dość trwały, a osoba przejawia dany wzorec przez długi czas, co nazywamy stałością międzyczasową.

Jak opisać osobowość?

Tak jak nie ma 2 osób wyglądających tak samo, tak też nie ma 2 osób posiadających taką samą osobowość. Zarazem jednak można wyróżnić odmienne obszary podobieństwa. W kontekście szkolnym jest to szczególnie przydatne, ponieważ trafny opis osobowości uczniów może być punktem wyjścia indywidualizowania oddziaływań edukacyjnych oraz pedagogiczno-psychologicznych, które mogą uwzględnić indywidualne potrzeby edukacyjne, wynikające częściowo również z osobowości.

Najogólniej rzecz ujmując, osobowościowe zróżnicowanie ludzi można opisać na 2 sposoby: (1) za pomocą wymiarów osobowości lub (2) typów osobowości.

Opis za pomocą wymiarów polega na opisie nasilenia danej właściwości (np. sumienności czy impulsywności). Opis w tym podejściu jest dużo bardziej precyzyjny i szczególnie przydatny w sytuacji, gdy pojawiają się jakieś symptomy problemów. Wyjściowymi warunkami jakości takiego opisu są: (1) dobry model teoretyczny, wyróżniający istotne zmienne, (2) dobre narzędzie do pomiaru, (3) poprawne użycie narzędzia oraz (4) poprawna interpretacja wyników. Taka diagnoza zwykle jest wykonywana przez psychologów, ponieważ wymaga szczegółowej wiedzy nie tylko z zakresu osobowości, ale również z zakresu psychometrii i metodologii.

Wyniki na różnych osobowościowych wymiarach, wyróżniane w modelach psychologicznych, współwystępują ze sobą. Opis za pomocą typów polega na identyfikacji takich typowych konfiguracji zmiennych, czyli współwystępowania wysokiego lub niskiego nasilenia danych wymiarów. Taki opis jest dużo bardziej ogólny, nie pozwala na wnikięcie w wiele niuansów, ale w wielu przypadkach wystarcza. W kontekście szkolnym pozwala na identyfikację grup uczniów różniących się profilem osobowości i związanym z nim profilem indywidualnych potrzeb edukacyjnych w obszarze emocjonalno-społecznym. Poniżej zostaną opisane podstawowe wymiary oraz typy jako ich konfiguracje na podstawie modelu Objawy-Kompetencje-Cechy (OKC) Ciecucha i współpracowników (2023a, 2023b).

Opis osobowości ucznia za pomocą wymiarów

Psychologia opisuje osobowość rozmaicie, również w zależności od celów opisu. Bywają opisy bardziej ogólne i uniwersalne, bywają też opisy dopasowane do konkretnego obszaru funkcjonowania, np. pracy zawodowej. Jak zatem ująć osobowość, aby było to ujęcie przydatne w kontekście szkolnym? Model OKC Ciecucha i współpracowników (2023) udziela odpowiedzi na to pytanie.

Zgodnie z Modelem OKC z perspektywy szkolnej i wychowawczej kluczowe są następujące rozróżnienia:

- (a) rozróżnienie objawów zdrowia psychicznego od mechanizmów i zjawisk leżących u ich podłoża;
- (b) rozróżnienie właściwości, które są plastyczne i mogą ulec modyfikacji, od takich właściwości, które raczej są stałe i nie podlegają zmianie. Jest to kluczowe rozróżnienie dla realizacji wpływu wychowawczego i różnego rodzaju interwencji psychologiczno-pedagogicznych. Owe interwencje powinny być nakierowane na modyfikację tych właściwości, które są modyfikowalne, oraz uwzględnić te, które nie są modyfikowalne, ale które często decydują o skuteczności interwencji. Zbiór właściwości, które są plastyczne i mogą być kształtowane, został w modelu OKC określony jako Kompetencje osobowościowe, a zespół właściwości nie podlegających zmianie został określony jako Cechy temperamentu.

Powyższe rozróżnienia doprowadziły do opisu 3 warstw osobowości.

- 1) Pierwszą warstwą są Objawy dobrostanu i problemów ze zdrowiem emocjonalno-społecznym. Poziom dobrostanu oraz występowanie objawów problemów ze zdrowiem emocjonalno-społecznym są traktowane jako wskaźniki ogólnej kondycji psychicznej ucznia, natomiast wzmacnianie dobrostanu oraz zapobieganie lub przeciwdziałanie problemom jest celem oddziaływań profilaktycznych i postdiagnostycznych. Wyróżniony został dobrostan oraz 3 rodzaje problemów ze zdrowiem emocjonalno-społecznym (problemy

- eksternalizacyjne, internalizacyjne oraz psychasteniczne). Ta warstwa, będąca teoretyczną podstawą badań przesiewowych, została omówiona w Module 3.
- 2) Drugą warstwą są Kompetencje osobowościowe, których wykształcenie jest przedmiotem oddziaływań pedagogiczno-psychologicznych. Zostały wyróżnione 4 główne kompetencje – 2 z nich dotyczą funkcjonowania zadaniowego, są to: Elastyczna samokontrola oraz Samomotywacja; 2 kolejne dotyczą funkcjonowania społecznego, a są to: Odpowiedzialność społeczna oraz Asertywność.
- 3) Trzecią warstwą są Cechy temperamentu, które są względnie trwałym kontekstem kształtowanych kompetencji osobowościowych. Zostały wyróżnione 2 główne wymiary temperamentu: Reaktywność (Wrażliwość vs Wytrzymałość) oraz Aktywność (Dynamiczność vs Inercyjność).

Objawy dobrostanu oraz problemów ze zdrowiem emocjonalno-społecznym

Objawy dobrostanu oraz problemów ze zdrowiem emocjonalno-społecznym zostały omówione w Module 3. Wyróżnione zostały objawy dobrostanu (ogólna satysfakcja z życia, optymizm, doświadczanie radości, poczucie szczęścia) oraz objawy 3 rodzajów problemów: problemów eksternalizacyjnych, internalizacyjnych oraz psychastenicznych. Problemy eksternalizacyjne to problemy behawioralne polegające na częstym przejawianiu zachowań agresywnych, antyspołecznych, ryzykownych; brak panowania nad własnym zachowaniem. Problemy internalizacyjne to problemy emocjonalne polegające na częstym, długotrwałym i silnym doświadczaniu negatywnych emocji oraz niskim poczuciu własnej wartości. Problemy psychasteniczne to problemy motywacyjne polegające na bierności, zahamowaniach, nadmiernej zależności od innych, sztywnych schematach myślenia i działania, w tym fiksacji na szczegółach.

Stwierdzone problemy w warstwie Objawów mogą mieć swoją genezę w niedostatecznie ukształtowanych Kompetencjach osobowościowych. Z kolei Cechy temperamentu mogą być czynnikiem utrudniającym lub ułatwiającym kształtowanie Kompetencji osobowościowych oraz podwyższającym lub zmniejszającym podatność

na problemy ze zdrowiem emocjonalno-społecznym identyfikowane w warstwie Objawów.

Kompetencje osobowościowe

Kompetencja **Elastycznej samokontroli** polega na umiejętności odpowiedniej reakcji na pojawiające się automatycznie i często mimowolnie bodźce zewnętrzne i wewnętrzne. Bodziec wyzwala napięcie motywacyjne, które domaga się redukcji. Napięcie może zostać zredukowane poprzez realizację impulsu lub poprzez jego stłumienie i powstrzymanie się od reakcji. Odpowiednio wykształcona kompetencja Elastycznej samokontroli impulsów umożliwia powstrzymanie się od realizacji impulsu, gdy wymaga tego sytuacja oraz jego realizację w odpowiedniej formie, gdy sytuacja na to pozwala. Przykładem Elastycznej samokontroli jest zatem zachowanie ucznia, który potrafi powstrzymać impuls zrobienia czegoś niedozwolonego czy rozmawiania na lekcji oraz rozładować napięcia na przerwie. Brak kompetencji Elastycznej samokontroli może przybrać 2 formy. Jedną z nich jest impulsywność, polegająca na natychmiastowej realizacji impulsu, niezależnie od jego rodzaju i sytuacji. Drugą z kolei jest Zahamowanie, polegające na kontroli każdego impulsu, niezależnie od jego rodzaju i sytuacji. W takim ujęciu Elastyczna samokontrola jest umiarkowanym nasileniem kontroli impulsów, pomiędzy Impulsywnością a Zahamowaniem. W rozwoju dziecka stanem wyjściowym jest Impulsywność jako brak kompetencji Elastycznej samokontroli – jest ona bowiem kształtowana w toku socjalizacji. W związku z tym w pierwszych latach życia (do około 6 roku życia), kiedy dziecko uczy się kontrolować własne impulsy, brak tej kompetencji ma tylko jedną formę i jest nią właśnie impulsywność. W toku socjalizacji pojawia się druga forma braku tej kompetencji, jaką jest zbytne kontrolowanie impulsów, czyli Zahamowanie. Polega ono na nadmiernej kontroli wszystkich impulsów, również w sytuacjach, kiedy mogą być zrealizowane.

Samomotywacja umożliwia regulowanie własnej motywacji w różnego rodzaju działaniach celowych. Kompetencja ta jest istotna na różnych etapach działania. Po pierwsze, jest ona odpowiedzialna za sprawne podjęcie decyzji oraz zabranie się za wykonanie zadania. Po drugie, podczas wykonywania działania, pozwala radzić sobie z różnego rodzaju przeszkodami oraz naturalnym zmęczeniem. Po trzecie, po

zakończeniu działania odpowiada ona za kontynuowanie innych zadań. Jest to szczególnie istotne w przypadku niepowodzenia, które obniża motywację do podejmowania kolejnych działań. Brak kompetencji samomotywacji nazywa się dyfuzyjnością i polega na trudnościach w rozpoczynaniu działania, skłonności do rezygnacji z realizowanych działań w obliczu trudności i ruminowaniu działań zakończonych niepowodzeniem.

Odpowiedzialność społeczna to umiejętność przewidywania i brania pod uwagę skutków własnych zachowań, w tym ich konsekwencji dla innych ludzi, rozumienia stanów wewnętrznych innych osób i emocjonalnego reagowania na ich sytuację, a także identyfikowania się z grupą społeczną i poczucia bycia integralną częścią jakiejś szerszej całości oraz kierowania się w postępowaniu uwewnętrznionym systemem norm moralnych. W Odpowiedzialności społecznej kluczową rolę odgrywa społeczeństwo i relacja jednostki względem niego, a wymiar ten kształtuje się w toku stawania się przez osobę integralną częścią społeczeństwa. Samo słowo odpowiedzialność należy tu rozumieć etymologicznie, jako swego rodzaju responsywność, dawanie odpowiedzi swoim zachowaniem na sygnały społeczne. Brak kompetencji Odpowiedzialności społecznej to Egoizm polegający na koncentracji wyłącznie na własnych celach i potrzebach, braku rozumienia potrzeb innych ludzi, nieuwzględnianiu we własnym funkcjonowaniu dobra innych osób, grup oraz standardów społecznych.

Asertywność kształtuje się w toku rozwoju społecznego i rozwoju osobowości w związku z budową i umacnianiem się „ja” jednostki. Asertywność to umiejętność efektywnego funkcjonowania i realizowania własnych potrzeb w świecie, ze szczególnym uwzględnieniem otoczenia społecznego. Kluczowe dla Asertywności są: pewność siebie zbudowana na fundamencie stabilnego poczucia własnej wartości wraz z pozytywnym i adekwatnym postrzeganiem samego siebie niezależnie od aktualnych wydarzeń; wiara we własne możliwości i silne przekonanie, że jest się osobą potrafiącą skutecznie wpływać na otoczenie i radzić sobie z przeciwnościami, oraz umiejętność oddziaływania na innych ludzi i efektywnego funkcjonowania w grupie. Brak Asertywności to Nieśmiałość, polegająca

na zahamowaniu społecznym, nieumiejętności zadbania o własne potrzeby w relacjach społecznych, społecznej bezradności i uległości.

Cechy temperamentu

Reaktywność jest wymiarem rozpostartym między dwoma biegunami: Wrażliwością, będącą wysokim nasileniem Reaktywności, oraz Wytrzymałością, będącą niskim nasileniem Reaktywności. Istotą Wrażliwości jest duża intensywność emocjonalnego reagowania na bodźce, nawet o względnie niewielkiej sile, oraz tendencja do długiego utrzymywania reakcji, którą wywołały. To wiąże się z odczuwaniem niepokoju w odniesieniu do przyszłości. Istotą Wytrzymałości – drugiego bieguna Reaktywności – jest wysoki próg pobudzenia, czyli niereagowania na negatywne bodźce o niezbyt dużej intensywności. To jest powiązane z łatwością powracania do stanu wyjściowej równowagi emocjonalnej, a także generalne poczucie komfortu emocjonalnego.

Aktywność jest wymiarem rozpostartym między 2 biegunami: Dynamicznością, będącą wysokim nasileniem Aktywności, oraz Inercyjnością, będącą niskim nasileniem Aktywności. Istotą Dynamiczności jest wysoki poziom energii endogennej wytwarzanej przez organizm oraz tendencja do ekspansywnego jej zużywania, a także preferowania bodźców, otoczenia czy okoliczności silnie stymulujących. Istotą Inercyjności jest niski poziom energii endogennej i związana z tym tendencja do ekonomicznego jej zużywania i funkcjonowania ograniczonego stymulacyjnie.

Podsumowanie zmiennych z 3 warstw osobowości

Każdy człowiek ma osobowość, choć nie zawsze zwraca ona naszą uwagę. Nad osobowością zaczynamy zastanawiać się wówczas, gdy czyjeś zachowanie jest zaskakujące lub problematyczne. Wówczas szukamy wyjaśnień i znajdujemy je w psychologicznym opisie osobowości. Wyróżnione powyżej zmienne w 3 warstwach osobowości umożliwiają dość precyzyjny opis, który wyjaśnia zachowania, a zarazem ukierunkowuje na możliwe interwencje i oddziaływania psychologiczno-pedagogiczne wycelowane w źródło problemów.

Tabela 1 zawiera podsumowanie zmiennych wyróżnionych w każdej warstwie osobowości.

Tabela 1. Podsumowanie głównych zmiennych w trzech warstwach osobowości w modelu Objawy-Kompetencje-Cechy.

Zmienna	Charakterystyka
Warstwa Objawów dobrostanu i problemów	
Dobrostan	Ogólna satysfakcja z życia, optymizm, doświadczanie radości, poczucie szczęścia.
Problemy eksternalizacyjne	Problemy behawioralne polegające na częstym przejawianiu zachowań agresywnych, antyspołecznych, ryzykownych; brak panowania nad własnym zachowaniem.
Problemy internalizacyjne	Problemy emocjonalne polegające na częstym, długotrwałym i silnym doświadczaniu negatywnych emocji (m.in. lęku, wstydu, podejrzliwości) oraz niskiego poczucia własnej wartości.
Problemy psychasteniczne	Problemy motywacyjne polegające na bierności, zahamowaniach, nadmiernej zależności od innych, sztywnych schematach myślenia i działania, w tym fiksacji na szczegółach.
Warstwa Kompetencji osobowościowych	
Elastyczna samokontrola	Wysoka kompetencja kontrolowanego i adekwatnego do sytuacji realizowania impulsów emocjonalno-popędowych lub powstrzymywania się od ich realizacji.
Samomotywacja	Wysoki poziom kompetencji samomotywowania; umiejętność wzmacniania własnych intencji i zamiarów, czyli motywów formułowanych intencjonalnie; umiejętność motywowania się do podejmowania oraz realizowania celów i zamiarów pomimo przeszkód czy trudności, zarówno wewnętrznych, jak i zewnętrznych.

Odpowiedzialność społeczna	Wysoki poziom kompetencji społecznych polegających na umiejętności budowania relacji z innymi, uwzględniania dobra innych osób i dbania o nie oraz funkcjonowania zgodnego ze standardami społecznymi.
Asertywność	Wysoki poziom kompetencji społecznych polegających na umiejętności skutecznego realizowania własnych celów i potrzeb oraz radzenia sobie w trudnych sytuacjach interpersonalnych i społecznych.
Warstwa Cech temperamentu	
Reaktywność	Wrażliwość (wysoka Reaktywność): Częste i intensywnie przeżywanie negatywnych emocji (np. lęk, smutek, gniew) zarówno w odniesieniu do zdarzeń bieżących, jak i przeszłych (persewerowanie) oraz przyszłych. Wytrzymałość (niska Reaktywność): Odporność na sytuacje trudne i stresujące, łatwość powrotu do równowagi emocjonalnej po doznaniu stresu; naturalny pogodny nastrój, szczególnie w kontekście przyszłości.
Aktywność	Dynamiczność (wysoka Aktywność): Wysoki poziom energii i wigoru, tendencja do częstych zmian aktywności oraz silna potrzeba stymulacji (intensywnych doznań). Inercyjność (niska Aktywność): Funkcjonowanie powolne i oszczędne energetycznie z tendencją do kontynuowania działania już rozpoczętego; preferencja regularności i powtarzalności zachowania.

Dla przykładu wyobraźmy sobie ucznia, który nie potrafi kontrolować swoich emocji, zachowuje się agresywnie i antyspołecznie. Te łatwo obserwowalne zachowania zlokalizujemy w warstwie Objawów jako objawy problemów eksternalizacyjnych. Ich prawdopodobną genezą są niedostatecznie wykształcone kompetencje osobowościowe, co może (choć nie musi) być dodatkowo wzmocnione

pewną konfiguracją cech temperamentu. Zachowania związane z brakiem kontroli emocji mogą być pochodną niedostatecznie ukształtowanej kompetencji Elastycznej samokontroli, a zachowania agresywne i antyspołeczne – niedostatecznie ukształtowanej kompetencji Odpowiedzialności społecznej. Jeśli niedostateczne ukształtowanie tych kompetencji współwystępuje z wysoką temperamentalną Aktywnością (Dynamiczność) i wysoką Reaktywnością (Wrażliwość), oddziaływanie wspierające ich wykształcenie będzie trudniejsze. Jest tak dlatego, że taki profil temperamentu (wysoka Aktywność i wysoka Reaktywność) stanowi temperamentalne ryzyko problemów eksternalizacyjnych oraz trudność w wykształceniu kompetencji Elastycznej samokontroli i Odpowiedzialności społecznej.

Opis osobowości ucznia za pomocą typów

Posługując się wyróżnionymi powyżej kategoriami, można opisać 4 typy osobowości, budowane przez najbardziej charakterystyczne konfiguracje nasilenia wymiarów. Wyróżnione typy są omówione w tabeli 2.

Tabela 2. Podstawowe typy osobowości, będące konfiguracją wyróżnionych wymiarów.

Wzorzec	Objawy dobrostanu i problemów	Kompetencje osobowościowe	Cechy temperamentu
Typ 1	Objawy problemów eksternalizacyjnych	• Impulsywność (brak kompetencji Elastycznej samokontroli) • Egoizm (brak kompetencji Odpowiedzialności społecznej)	Dynamiczność
Typ 2	Objawy problemów internalizacyjnych	• Dyfuzyjność (brak kompetencji Samomotywacji) • Nieśmiałość (brak kompetencji Asertywności) • Egoizm (brak kompetencji Odpowiedzialności społecznej)	Wrażliwość
Typ 3	Objawy problemów psychastenicznych	• Zahamowanie (brak kompetencji Elastycznej samokontroli) • Nieśmiałość (brak kompetencji Asertywności)	Inercyjność
Typ 4	Objawy dobrostanu	Kompetencje: • Samomotywacja • Elastyczna samokontrola • Asertywność • Odpowiedzialność społeczna	Wytrzymałość

Cztery typy wyróżnione w tabeli 2 mogą być diagnozowane za pomocą obserwacji przez nauczyciela (por. Materiał 2). Pogłębienie diagnozy o precyzyjne wymiary jest przedmiotem diagnozy psychologicznej (zarysowanej w Materiale nr 3). Typy wyróżnione w tabeli 2 stanowią dogodny punkt wyjścia różnicowania profilaktyki w oddziaływaniach postdiagnostycznych (omówionych w Materiale 4).

Bibliografia

- Cieciuch, J., Strus, W., Skimina, E. (2023a). *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Podręcznik diagnosty*. Instytut Psychologii, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.
- Cieciuch, J., Strus, W., Skimina, E., Ponikiewska, K., Rogoza, R., Topolewska-Siedzik, E., Skoczeń, I., Rymarczyk, K., Jasiński, B. (2023b). *Objawy-Kompetencje-Cechy. Całościowa diagnoza osobowości. Koncepcja i pomiar*. Instytut Psychologii, Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie.