Προσωπικότητα

Αν ρωτήσετε τον εαυτό σας ‘Ποιος είμαι;’, τότε θέτετε το ίδιο βασικό ερώτημα που απασχολεί τους ψυχολόγους της προσωπικότητας. Οι ψυχολόγοι της προσωπικότητας επιζητούν να ανακαλύψουν τα ανθρώπινα χαρακτηριστικά γνωρίσματα που συνδυάζονται και κάνουν το κάθε πρόσωπο μοναδικό, καθώς και να προσδιορίσουν την προέλευση αυτών των χαρακτηριστικών. Όταν οι επιστήμονες της συμπεριφοράς μιλούν για προσωπικότητα, αναφέρονται συνήθως σε ανθρώπινες ιδιότητες σχετικά σταθερές στις διαφορετικές καταστάσεις και συνεπείς στην πορεία του χρόνου. Το ποιος ή ποια είστε δεν αλλάζει κάθε ημέρα, κάθε εβδομάδα, ούτε συνήθως κάθε χρόνο ή δεκαετία. Απεναντίας, ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά σας παραμένουν σταθερά και προβλέψιμα. Οι ψυχολόγοι έχουν προτείνει εκατοντάδες θεωρίες προσωπικότητας στην ιστορική διαδρομή της ψυχολογίας. Οι περισσότερες από αυτές έχουν τόσο πολύ συζητηθεί και αμφισβητηθεί ώστε συχνά δεν είναι σαφές κατά πόσον μετρούν αληθινά κάποιες σημαίνουσες διαφορές μεταξύ των ατόμων. Ωστόσο, ένας μικρός αριθμός παραγόντων έχει φανεί επανειλημμένα ότι προβλέπει αξιόπιστα συγκεκριμένες συμπεριφορές. Σ’ αυτούς τους παράγοντες συγκεντρώνουμε το ενδιαφέρον μας στην παρούσα ενότητα.

Ποιος κυβερνά τη μοίρα μας;

Rotter, J.B. (1966). Generalised expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs, 80,* 1-28.

Άραγε, οι συνέπειες της συμπεριφοράς σας βρίσκονται υπό τον προσωπικό σας έλεγχο ή καθορίζονται από δυνάμεις έξω από εσάς; Σκεφτείτε το για μια στιγμή. Όταν κάτι καλό σας συμβαίνει, το αποδίδετε στον εαυτό σας, ή σκέφτεστε πόσο τυχεροί σταθήκατε; Όταν συμβαίνει κάτι αρνητικό οφείλετε συνήθως στις πράξεις σας ή το καταλογίζετε στη μοίρα; Η ίδια ερώτηση μπορεί να διατυπωθεί σε πιο τυπική ψυχολογική γλώσσα. Πιστεύετε πως υπάρχει αιτιώδης σχέση ανάμεσα στις συμπεριφορικές σας επιλογές και στις συνέπειες αυτών;

Ο Rotter πρότεινε ότι τα άτομα διαφέρουν πολύ ως προς το που εντοπίζουν την ευθύνη για τα όσα τους συμβαίνουν. Όταν οι άνθρωποι ερμηνεύουν τις συνέπειες της συμπεριφοράς τους ως ευρισκόμενες υπό τον έλεγχο της τύχης, της μοίρας ή ισχυρών άλλων, αυτό αποτελεί ένδειξη μιας πεποίθησης την οποία ο Rotter ονόμασε εξωτερικό σημείο ελέγχου. Αντίστροφα, υποστήριξε πως αν οι άνθρωποι εκλαμβάνουν τις δικές τους επιλογές και την προσωπικότητά τους ως υπεύθυνες για τις συνέπειες της συμπεριφοράς τους, τότε πιστεύουν σε ένα εσωτερικό σημείο ελέγχου. Στο άρθρο του που δημοσίευσε το 1966 ο Rotter εξήγησε ότι ή τάση μας να βλέπουμε τα γεγονότα από εσωτερικό ή αντίθετα εξωτερικό σημείο ελέγχου είναι θεμελιώδης για τον προσδιορισμό του ποιοι είμαστε, μπορεί δε να εξηγηθεί από την άποψη της θεωρίας της κοινωνικής μάθησης. Ύστερα από μία σειρά ερευνών και ανασκόπηση άλλων με το ίδιο θέμα ο Rotter ανέφερε τα εξής:

Τυχερά παιχνίδια

Ο Rotter ανέφερε έρευνες οι οποίες εξέτασαν τον τρόπο που στοιχηματίζουν οι άνθρωποι σε σχέση με το σημείο ελέγχου. Οι εν λόγω βρήκαν πως άτομα που ταξινομήθηκαν ως εσωτερικά, έτειναν να στοιχηματίζουν σε σίγουρα πράγματα και προτιμούσαν τις μετριοπαθείς πιθανότητες από τις παρακινδυνευμένες. Από τη μεριά τους, οι εξωτερικοί ποντάριζαν περισσότερα χρήματα σε ριψοκίνδυνα στοιχήματα. Επιπλέον, οι εξωτερικοί είχαν την τάση να κάνουν πιο ασυνήθιστες αλλαγές στον τρόπο που στοιχημάτιζαν – φαινόμενο γνωστό ως η πλάνη του χαρτοπαίκτη – (όπως να ποντάρουν πιο πολύ σε έναν αριθμό που δεν είχε βγει για κάποιο χρονικό διάστημα, με το σκεπτικό ότι ήρθε η ώρα του, ενώ οι αληθινές πιθανότητες εμφάνισής του παραμένουν αμετάβλητες).

Πειθώς

Μία ενδιαφέρουσα μελέτη που μνημονεύει ο Rotter επέλεξε δύο ομάδες φοιτητών, μία με υψηλή αίσθηση εσωτερικού και μία με υψηλή αίσθηση εξωτερικού ελέγχου. Κατά μέσον όρο, οι δύο ομάδες είχαν κοινές στάσεις απέναντι στο σύστημα φοιτητικών συλλόγων του πανεπιστημίου. Ζητήθηκε και από τις δύο ομάδες να προσπαθήσουν να πείσουν άλλους φοιτητές να αλλάξουν στάση απέναντι στις οργανώσεις αυτές. Βρέθηκε ότι οι εσωτερικοί είχαν σημαντικά μεγαλύτερη επιτυχία από τους εξωτερικούς στην αλλαγή των στάσεων των άλλων. Αντίστροφα, άλλες έρευνες κατέδειξαν ότι οι εσωτερικοί αντιστέκονταν περισσότερο στη χειραγώγηση των στάσεων τους από άλλους.

Κάπνισμα

Το εσωτερικό σημείο ελέγχου φάνηκε να σχετίζεται και με τον αυτοέλεγχο. Δύο μελέτες που συζητήθηκαν από τον Rotter βρήκαν ότι: α) οι καπνιστές έτειναν να είναι σημαντικά πιο εξωτερικοί από τους μη καπνιστές, και β) τα άτομα που κατόρθωσαν να διακόψουν το κάπνισμα αφότου η γενική ιατρική προειδοποίηση έκανε την πρώτη της εμφάνιση στα πακέτα τσιγάρων το 1966, ήταν περισσότερο προσανατολισμένα στον εσωτερικό έλεγχο, έστω και αν τόσο τα εσωτερικά όσο και τα εξωτερικά προσανατολισμένα άτομα πίστευαν πως η προειδοποίηση ήταν αληθής.

Κίνητρα για επίτευξη

Αν πιστεύετε πως τα οι δικές σας πράξεις ευθύνονται για τις επιτυχίες σας, είναι εύλογο να υποθέσουμε ότι είστε πιο κινητοποιημένοι για επιτεύγματα σε σχέση με κάποιον που πιστεύει ότι η επιτυχία είναι περισσότερο ζήτημα μοίρας. Ο Rotter μνημόνευσε μια έρευνα σε 1.000 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, η οποία βρήκε θετική σχέση ανάμεσα σε υψηλή βαθμολογία εσωτερικού ελέγχου και στα κίνητρα για επίτευξη. Οι δείκτες κινήτρων για επίτευξη περιλάμβαναν σχέδια για σπουδές στο πανεπιστήμιο, χρόνο που αφιερωνόταν στη μελέτη στο σπίτι και το πόσο ενδιαφέρονταν οι γονείς για τη σχολική εργασία των μαθητών. Καθένας από αυτούς τους προσανατολισμένους προς επιτεύγματα παράγοντες ήταν πιθανότερο να βρεθεί στους μαθητές που επιδείκνυαν εσωτερικό σημείο ελέγχου.

Συμμόρφωση

Αναφέρθηκε μία έρευνα όπου οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν στη δοκιμασία συμμόρφωσης κατά την οποία η προθυμία ενός συμμετέχοντα να συμφωνήσει με την εσφαλμένη κρίση κάποιας πλειοψηφίας συνιστούσε απόδειξη συμπεριφοράς συμμόρφωσης. Στους συμμετέχοντες δόθηκε η δυνατότητα να στοιχηματίσουν για την ορθότητα των κρίσεων τους με χρήματα που τους έδωσαν οι πειραματιστές. Κάτων από αυτή τη συνθήκη στοιχήματος οι εσωτερικά ελεγχόμενοι συμμορφώθηκαν σημαντικά λιγότερο με τη γνώμη της πλειοψηφίας και στοιχημάτισαν περισσότερα χρήματα υπέρ του εαυτού τους όταν η δική τους άποψη ήταν ενάντια, σε σύγκριση με τους εξωτερικά ελεγχόμενους.

Συμπέρασμα

Η διάσταση εσωτερικού – εξωτερικού ελέγχου έχει γίνει γενικώς αποδεκτή ως σχετικά σταθερή όψη της ανθρώπινης προσωπικότητας με σημαντικές συνέπειες ως προς την πρόβλεψη της συμπεριφοράς σε μια ευρεία ποικιλία καταστάσεων. Χρησιμοποιούμε τον προσδιορισμό σχετικά σταθερή, επειδή το σημείο ελέγχου ενός ατόμου είναι δυνατόν να μεταβάλλεται κάτω από ορισμένες περιστάσεις. Εκείνοι που έχουν εξωτερικό προσανατολισμό συχνά στρέφονται περισσότερο προς τον εσωτερικό όταν καταλαμβάνουν επαγγελματικές θέσεις με μεγαλύτερη εξουσία και υπευθυνότητα. Άνθρωποι με υψηλό εσωτερικό προσανατολισμό ενδέχεται να μετατοπιστούν προς πιο εξωτερικό σημείο σε περιόδους εξαιρετικού στρες και αβεβαιότητας. Εκτός αυτού τα άτομα είναι δυνατόν να μάθουν να είναι περισσότερο εσωτερικά προσανατολισμένα, εφόσον τους δοθεί η ευκαιρία.

Η έννοια του σημείου ελέγχου του Rotter εμπεριέχει τη σιωπηρή παραδοχή ότι οι εσωτερικά προσανατολισμένοι είναι καλύτερα προσαρμοσμένοι και πιο αποτελεσματικοί στη ζωή. Παρότι οι περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν αυτή την παραδοχή, ο Rotter στα τελευταία του γραπτά συνέστησε επιφυλακτικότητα. Όλοι οι άνθρωποι προπάντων οι εσωτερικοί οφείλουν να δίνουν προσοχή στον περίγυρό τους. Αν ένας άνθρωπος βάζει στόχο να αλλάξει μια κατάσταση που δεν επιδέχεται αλλαγές, οι δυνητικές συνέπειες θα είναι ματαίωση, απογοήτευση και κατάθλιψη. Όταν πράγματι δυνάμεις ευρισκόμενες έξω από το άτομο έχουν τον έλεγχο των συνεπειών της συμπεριφοράς, τότε η πιο ρεαλιστική και υγιής προσέγγιση είναι πιθανώς αυτή του εξωτερικού προσανατολισμού.

Αρσενικό ή θηλυκό ή και τα δύο.

Bem, S.L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42,* 155-162.

Η Sandra Bem από το Πανεπιστήμιο του Stanford υιοθέτησε αμέσως την ιδέα της δισδιάστατης θεώρησης του κοινωνικού φύλου.

|  |  |
| --- | --- |
| Δισδιάστατη θεώρηση |  |
| Χαμηλή θηλυκότητα | **Υψηλή θηλυκότητα** |
| Χαμηλή αρρενωπότητα | **Υψηλή αρρενωπότητα** |

Η Bem αμφισβήτησε την κυρίαρχη ιδέα ότι υγιή ταυτότητα φύλου αντιπροσωπεύει η συμπεριφορά που ως επί το πλείστον συμβαδίζει με τις κοινωνικές προσδοκίες από το βιολογικό φύλο. Πρότεινε ότι ένας πιο ισορροπημένος άνθρωπος ικανός να ενσωματώνει τόσο αρσενικές όσο και θηλυκές συμπεριφορές στην πραγματικότητα ενδέχεται να είναι πιο ευτυχής και καλύτερα προσαρμοσμένος από κάποιον που ακολουθεί το στερεότυπο του βιολογικού φύλου, είτε ανδρικού είτε γυναικείου. Η Bem προώθησε την έρευνα ένα βήμα πιο πέρα και έβαλε στόχο να αναπτύξει μια μέθοδο για τη μέτρηση του κοινωνικού φύλου σε δισδιάστατη κλίμακα. Έπλασε για την αγγλική γλώσσα τον όρο ανδρόγυνο για να περιγράψει άτομα που περικλείουν τόσο ανδρικά όσο και γυναικεία χαρακτηριστικά, ανάλογα με το ποιες συμπεριφορές ταιριάζουν καλύτερα σε μια συγκεκριμένη κατάσταση. Υποστήριξε όχι μόνο ότι ορισμένοι άνθρωποι είναι ανδρόγυνοι, αλλά και ότι ο ανδρογυνισμός παρέχει πλεονέκτημα μεγαλύτερης συμπεριφορικής ευελιξίας, καθώς ο άνθρωπος μεταβαίνει από τη μια κατάσταση στην άλλη στην πορεία της ζωής.

Έτσι ενώ μια στενά αρσενική έννοια του εαυτού πιθανώς αναστέλλει συμπεριφορές που τα στερεότυπα θεωρούν γυναικείες, όπως και μια στενά θηλυκή έννοια του εαυτού πιθανώς αναστέλλει συμπεριφορές που τα στερεότυπα θεωρούν ανδρικές, μια μεικτή ή ανδρόγυνη έννοια του εαυτού ίσως επιτρέπει στο άτομο να επιδεικνύει ελεύθερα τόσο ανδρικές όσο και γυναικείες συμπεριφορές.

Για παράδειγμα, ίσως γνωρίζετε κάποια γυναίκα που είναι ευγενική, ευαίσθητη και γλυκομίλητη (παραδοσιακά θηλυκά χαρακτηριστικά), αλλά είναι επίσης φιλόδοξη, ανεξάρτητη και αθλητική (παραδοσιακά αρσενικά χαρακτηριστικά). Από την άλλη πλευρά κάποιος φίλος σας ενδέχεται να είναι ανταγωνιστικός, κυριαρχικός και ριψοκίνδυνος (αρσενικά χαρακτηριστικά) αλλά να επιδεικνύει και παραδοσιακά θηλυκά χαρακτηριστικά, όπως στοργή, συμπάθεια και εγκαρδιότητα.

Στις δεκαετίες που ακολούθησαν το άρθρο της Bem, οι Δυτικοί πολιτισμοί έχουν σταδιακά αποδεχτεί ολοένα και περισσότερο την ιδέα ότι ορισμένοι άνθρωποι είναι πιο ανδρόγυνοι από άλλους και ότι η κατοχή χαρακτηριστικών προσωπικότητας τόσο από τα παραδοσιακά ανδρικά όσο και από τα παραδοσιακά γυναικεία είναι όχι μόνο παραδεκτή αλλά και πιθανώς επωφελής. Σήμερα περισσότερο από ποτέ άλλοτε άνδρες και γυναίκες ακολουθούν επαγγέλματα, λειτουργήματα, αθλητικές δραστηριότητες και οικογενειακές δραστηριότητες που παραδοσιακά θεωρούνταν περιοριζόμενες στο αντίθετο φύλο. Από τις γυναίκες στελέχη επιχειρήσεων ως τους μπαμπάδες νοικοκυρές, από τις γυναίκες πυροσβέστες και στρατιώτες ως τους άνδρες νοσηλευτές και δασκάλους, και από τις γυναίκες που αναλαμβάνουν ηγετικές θέσεις ως τους άνδρες που διερευνούν τις ευαίσθητες πλευρές του εαυτού τους, οι κοινωνικές αλλαγές στους ρόλους των φύλων και στις προσδοκίες από κάθε φύλο είναι απανταχού παρούσες.

Τα παραπάνω διόλου δεν σημαίνουν ότι ο πολιτισμός μας έχει γίνει τυφλός ως προς το κοινωνικό φύλο. Απεναντίας, οι προσδοκίες για τους ρόλους του βιολογικού φύλου ασκούν ακόμα ισχυρή επιρροή στις επιλογές των συμπεριφορών και των στάσεων μας, οι δε διακρίσεις βάσει του φύλου εξακολουθούν να αποτελούν σημαντικό κοινωνικό πρόβλημα. Σε γενικές γραμμές ακόμα αναμένεται από τους άνδρες να είναι πιο διεκδικητικοί και από τις γυναίκες πιο εκφραστικές ως προς τα συναισθήματά τους. Η συντριπτική πλειοψηφία πιλότων αεροπλάνων είναι ακόμα άνδρες και όλοι σχεδόν οι επαγγελματίες υγιεινής των δοντιών είναι γυναίκες. Ωστόσο ο βαθμός πολιτισμικής διαφοροποίησης μεταξύ των δύο κοινωνικών φύλων έχει μειωθεί και εξακολουθεί να μειώνεται.

Η έρευνα έχει δείξει ότι ανδρόγυνα παιδιά και ενήλικες τείνουν να έχουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης και είναι πιο ευπροσάρμοστοι σε διαφορετικά περιβάλλοντα. Άλλες έρευνες υποδεικνύουν ότι τα ανδρόγυνα άτομα έχουν μεγαλύτερη επιτυχία στις ετερόφυλες στενές σχέσεις, ίσως λόγω της μεγαλύτερης ικανότητάς τους να κατανοούν και να αποδέχονται τις εκατέρωθεν διαφορές. Πιο πρόσφατες έρευνες αποκάλυψαν ότι οι άνθρωποι με τα θετικότερα γνωρίσματα ανδρογυνισμού είναι ψυχολογικά πιο υγιείς και ευτυχισμένοι.

Αργότερα ερευνητές πρότειναν μία ακόμα πιο λεπτομερή διάκριση στην έννοια του ανδρογυνισμού και ειδικότερα στην παραδοχή τεσσάρων διαστάσεων: επιθυμητή θηλυκότητα, ανεπιθύμητη θηλυκότητα, επιθυμητή αρρενωπότητα και ανεπιθύμητη αρρενωπότητα. Ιδιότητες όπως σταθερός, με αυτοπεποίθηση, και δυνατός θεωρούνται επιθυμητά ανδρικά γνωρίσματα προσωπικότητας, ενώ αυταρχικός, θορυβώδης και σαρκαστικός είναι ανεπιθύμητα ανδρικά γνωρίσματα. Από πλευράς θηλυκότητας, υπομονετική, ευαίσθητη και υπεύθυνη είναι επιθυμητά γνωρίσματα προσωπικότητας, ενώ νευρική, δειλή, και αδύναμη είναι ανεπιθύμητα. Ανάλογα με το πώς διαμορφώνεται το σύνολο των γνωρισμάτων προσωπικότητας ενός ατόμου, μπορούμε να το θεωρήσουμε θετικά αρσενικό, αρνητικά αρσενικό, θετικά θηλυκό, αρνητικά θηλυκό, θετικά ανδρόγυνο ή αρνητικά ανδρόγυνο.

Όταν τα χαρακτηριστικά του κοινωνικού φύλου ορίζονται με περισσότερη προσοχή, έτσι ώστε να συνεκτιμώνται τόσο τα θετικά, όσο και τα αρνητικά γνωρίσματα, τα πλεονεκτήματα των θετικά ανδρόγυνων ατόμων καθίστανται ακόμα πιο εμφανή. Οι άνθρωποι που διαθέτουν τις καλύτερες ανδρικές και γυναικείες ιδιότητες φύλου είναι πιθανότερο να είναι πιο ολοκληρωμένοι, πιο ευτυχείς, πιο δημοφιλείς, να αρέσουν περισσότερο, να είναι πιο ευέλικτοι και προσαρμοστικοί και να αγαπούν περισσότερο τον εαυτό τους σε σύγκριση με άτομα που αντλούν μόνο από ένα σύνολο γνωρισμάτων φύλου, ή από εκείνα που συνδυάζουν αρνητικές πλευρές των δύο φύλων.

Ψυχολογία της υγείας: Αγώνας δρόμου εναντίον της καρδιάς

Friedman, M. & Rosenman, R.H. (1959). Association of specific overt behavior pattern with blood and cardiovascular findings. *Journal of the American Medical Association, 169,* 1286-1296.

Μέσα από ερωτηματολόγια προς στελέχη επιχειρήσεων και γιατρούς, οι Friedman & Rosenman ανακάλυψαν μια κοινή πεποίθηση: ότι άνθρωποι που εκτίθενται μακροχρόνια σε χρόνιο στρες οφειλόμενο σε υπερβολική ενεργητικότητα, πίεση για την τήρηση προθεσμιών, ανταγωνιστικές συνθήκες και οικονομικές απογοητεύσεις ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν καρδιακή νόσο. Αποφάσισαν να υποβάλουν αυτές τις ιδέες σε επιστημονικό έλεγχο.

Χρησιμοποιώντας τις προγενέστερες έρευνες και τις κλινικές τους παρατηρήσεις οι δύο καρδιολόγοι διαμόρφωσαν ένα πρότυπο ή σύνολο χαρακτηριστικών, για ένα έκδηλο (παρατηρήσιμο) σχήμα συμπεριφοράς, το οποίο πίστευαν πως σχετιζόταν με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης και, συνακόλουθα με την στεφανιαία (καρδιακή) νόσο. Το εν λόγω σχήμα, που ονομάστηκε σχήμα Α, εσυγκροτείτο από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά: 1) έντονη και διαρκή παρώθηση για την επίτευξη στόχων, 2) βαθιά ροπή και αδημονία για ανταγωνισμό σε όλες τις καταστάσεις, 3) επίμονη επιθυμία για αναγνώριση και πρόοδο, 4) συνεχή εμπλοκή σε πολλαπλές δραστηριότητες, οι οποίες σταθερά απαιτούσαν τήρηση προθεσμιών, 5) μια συνήθη τάση να σπεύδουν να ολοκληρώσουν δραστηριότητες και 6) ασυνήθιστη νοητική και σωματική επαγρύπνηση.

Οι ερευνητές στη συνέχεια διαμόρφωσαν ένα δεύτερο σύνολο έκδηλων συμπεριφορών το οποίο ονόμασαν σχήμα Β. Η περιγραφή του σχήματος Β ήταν στην ουσία η αντίθετη του σχήματος Α. Χαρακτηριζόταν από σχετική απουσία ενεργητικότητας, φιλοδοξίας, αίσθησης επείγοντος, ανταγωνιστικής διάθεσης ή εμπλοκής σε τήρηση προθεσμιών.

Το καίριο εύρημα στο σύνολο της μελέτης αυτό που της εξασφάλισε τη θέση της στην ιστορία, ήταν η εντυπωσιακή διαφορά ως προς την ευρεθείσα επίπτωση κλινικής στεφανιαίας νόσου ανάμεσα στις δύο ομάδες. Στην ομάδα Α το 28% εμφάνιζαν σαφή τεκμήρια στεφανιαίας νόσου, σε σύγκριση με το 4% της ομάδας Β.

Η έρευνα των Friedman & Rosenman είχε κρίσιμη σημασία για την ιστορία της ψυχολογικής έρευνας για τρεις βασικούς λόγους. Πρώτον, επρόκειτο για τη μία από τις πρώτες συστηματικές έρευνες που επιβεβαίωσαν ξεκάθαρα ότι συγκεκριμένα σχήματα συμπεριφοράς, χαρακτηριστικά ορισμένων ατόμων, είναι δυνατόν να συμβάλουν με καίριο τρόπο σε σοβαρές ασθένειες. Αυτό έστελνε μήνυμα στους γιατρούς ότι ίσως ήταν τελείως ανεπαρκές για επιτυχημένη πρόγνωση, θεραπεία, παρέμβαση και πρόληψη το να εξετάζουν μόνο τις φυσιολογικές οργανικές πλευρές των ασθενειών. Δεύτερον, η μελέτη αποτέλεσε αφετηρία για μια νέα γραμμή επιστημονικής διερεύνησης της σχέσης ανάμεσα στη συμπεριφορά και στη στεφανιαία νόσο, η οποία απέφερε πλήθος ολόκληρο ερευνητικών άρθρων. Η έννοια της προσωπικότητας τύπου Α και η σύνδεσή της με τη στεφανιαία νόσο εκλεπτύνθηκε σε τέτοιο βαθμό, ώστε είναι πιθανώς δυνατή η πρόληψη καρδιακής προσβολής σε άτομα υψηλού κινδύνου προτού εκδηλωθεί η πρώτη.

Η Τρίτη μακροπρόθεσμη συνέπεια της έρευνας των Friedman & Rosenman, είναι ο σπουδαίος ρόλος που έπαιξε στη δημιουργία και ανάπτυξη της ψυχολογίας της υγείας, ενός σχετικά νέου κλάδου των επιστημών της συμπεριφοράς. Οι ψυχολόγοι της υγείας μελετούν όλες τις πλευρές της υγείας και της ιατρικής υπό το πρίσμα των ψυχολογικών επιδράσεων στην προαγωγή και διατήρηση της υγείας, στην πρόληψη και θεραπεία της ασθένειας, στα αίτια της ασθένειας, καθώς και στο σύστημα υγείας.

Το ακόμη σημαντικότερο όμως είναι πως το σχήμα τύπου Α προέβλεπε ποιος θα προσβάλλονταν από καρδιακή νόσο, ανεξάρτητα από άλλους δείκτες πρόγνωσης όπως η ηλικία, το επίπεδο χοληστερόλης, η αρτηριακή πίεση, και οι συνήθειες καπνίσματος.

Ίσως το ερώτημα που σας έχει γεννηθεί είναι γιατί; Τι φταίει σε αυτό το σχήμα τύπου Α και προκαλεί την καρδιακή νόσο; Η ευρύτερα αποδεκτή θεωρία απαντά ότι οι τύποι Α αντιδρούν στα στρεσογόνα γεγονότα με πολύ μεγαλύτερη φυσιολογική διέγερση σε σχέση με τους μη ανήκοντες στον τύπο Α. Η ακραία αυτή διέγερση κάνει το σώμα να παράγει περισσότερες ορμόνες όπως η αδρεναλίνη, ενώ επιπλέον αυξάνει τον καρδιακό παλμό και την πίεση του αίματος. Μακροπρόθεσμα αυτές οι υπερβολικές αντιδράσεις στο στρες βλάπτουν τις αρτηρίες πράγμα που με τη σειρά του οδηγεί στην καρδιακή νόσο.

Χαρακτηριστικά τύπου Α.

1. Συχνά κάνετε περισσότερα από ένα πράγματα μαζί
2. Προτρέπετε τους άλλους να βιαστούν και να ολοκληρώσουν αυτό που λένε
3. Εκνευρίζεστε πολύ όταν βρίσκεστε σε μποτιλιάρισμα ή περιμένετε στην ουρά
4. Χειρονομείτε πολύ όταν μιλάτε
5. Δυσκολεύεστε πολύ όταν κάθεστε και δεν έχετε κάτι να κάνετε
6. Μιλάτε με ξεσπάσματα και βρίζετε συχνά
7. Παίζετε πάντα για να νικήσετε, ακόμα και όταν παίζετε με παιδιά
8. Σας πιάνει ανυπομονησία όταν παρακολουθείτε τους άλλους να εκτελούν ένα έργο

Ατομικισμός και συλλογικότητα

Triandis, H., Bontempo, R., Villareal, M., Asai, M. & Lucca, N. (1988). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 54,* 323-338.

Κατά τα τελευταία 30 με 40 χρόνια ο τομέας της ψυχολογίας ενστερνίζεται ολοένα και περισσότερο την πεποίθηση ότι μια πανίσχυρη περιβαλλοντική επίδραση στον άνθρωπο είναι ο πολιτισμός στον οποίο ανατρέφεται.

Το άρθρο στο οποίο αναφερόμαστε εδώ και το οποίο δημοσιεύτηκε το 1988 εξηγεί και καταδεικνύει την πιο βαρυσήμαντη συνεισφορά του στη διαπολιτισμική ψυχολογία: τη σκιαγράφηση ατομικιστικών έναντι συλλογικών πολιτισμών. Σήμερα, αυτή η θεμελιώδης διάσταση πολιτισμικής διακύμανσης διαφοράς αποτελεί τη βάση για εκατοντάδες, κατά κυριολεξία, έρευνες ετησίως στην ψυχολογία, την κοινωνιολογία, την ανθρωπολογία και αρκετά άλλα γνωστικά πεδία. Στο υπό συζήτηση άρθρο ο Triandis προβάλλει την άποψη ότι ο βαθμός στον οποίο ένας ιδιαίτερος πολιτισμός ορίζεται ως ατομικιστικός ή συλλογικός καθορίζει τη συμπεριφορά και την προσωπικότητα των μελών του με τρόπους περίπλοκους και διάχυτους.

Με πολύ στοιχειώδεις όρους, συλλογικός πολιτισμός είναι αυτός όπου οι ανάγκες, οι επιθυμίες και η κατάληξη του ατόμου είναι δευτερεύουσες σε σχέση με τις ανάγκες, επιθυμίες και τους στόχους της εσωομάδας, δηλαδή της ευρύτερης ομάδας στην οποία ανήκει το άτομο. Εσωομάδες μπορεί να είναι η οικογένεια, η φυλή, το χωριό, μια επαγγελματική οργάνωση ή ακόμα και μια ολόκληρη χώρα, ανάλογα με την περίσταση. Στους εν λόγω πολιτισμούς μεγάλο μέρος της ατομικής συμπεριφοράς υποκινείται από ότι είναι καλό για την ευρύτερη ομάδα ως σύνολο, παρά από ότι θα αποτελούσε μέγιστο προσωπικό επίτευγμα για το άτομο. Οι εσωομάδες στις οποίες ανήκουν τα άτομα τείνουν να διατηρούνται σταθερές στο χρόνο, η δε ατομική δέσμευση στην ομάδα είναι συχνά εξαιρετικά στενή, ακόμα και όταν ο ρόλος ενός ατόμου στην ομάδα αποβαίνει γι’ αυτό δύσκολος ή δυσάρεστος. Τα άτομα προσφεύγουν στην εσωομάδα τους για την πλήρωση των συναισθηματικών, ψυχολογικών και πρακτικών αναγκών τους.

Από την άλλη πλευρά, οι ατομικιστικοί πολιτισμοί αποδίδουν μεγαλύτερη αξία στην ευημερία και στα επιτεύγματα του ατόμου, παρά στις ανάγκες και τους στόχους των ευρύτερων εσωομάδων. Στους ανωτέρω πολιτισμούς η επιρροή της εσωομάδας στην ατομική συμπεριφορά του μέλους είναι μάλλον μικρή. Τα άτομα αισθάνονται μικρότερη συναισθηματική προσκόλληση προς την ομάδα και είναι διατεθειμένα να εγκαταλείψουν μια εσωομάδα αν αυτή γίνει πολύ απαιτητική και να ενταχθούν ή να σχηματίσουν νέα εσωομάδα. Ενόψει της ελάχιστης αυτής δέσμευσης των ατόμων σε ομάδες στους ατομικιστικούς πολιτισμούς, είναι αρκετά κοινό ένα άτομο να συμμετέχει σε πλήθος εσωομάδων, ενώ καμιά μεμονωμένα ομάδα δεν ασκεί περισσότερη επίδραση στη συμπεριφορά του. Στο άρθρο του ο Triandis και οι συνεργάτες του από αρκετούς διαφορετικούς πολιτισμούς, περιγράφουν πληθώρα διαφορετικών γνωρισμάτων των συλλογικών και ατομικιστικών πολιτισμών.

Μέσα σε σύντομο χρονικό διάστημα το έργο του Triandis βρήκε τον δρόμο του και εντάχθηκε στον θεμελιώδη πυρήνα της άποψης των ψυχολόγων για την ανθρώπινη συμπεριφορά. Αυτό σημαίνει ότι αν ανοίξετε ένα όποιο πρόσφατο κείμενο στους περισσότερους τομείς της ψυχολογίας – ενδεικτικά, εισαγωγική ψυχολογία, κοινωνική ψυχολογία, αναπτυξιακή ψυχολογία, ψυχολογία της προσωπικότητας, ψυχοπαθολογία, γνωστική ψυχοπαθολογία – είναι απίθανο να μη βρείτε πολυάριθμες αναφορές στο συζητούμενο άρθρο, όπως και σε πολλές άλλες μελέτες ατομικισμού-συλλογικότητας του Triandis. Μπορεί να υποστηριχθεί ότι η διάσταση ατομικισμού – συλλογικού πολιτισμού όπως διατυπώθηκε, αποσαφηνίστηκε και εκλεπτύνθηκε από τον Triandis, είναι ο πιο αξιόπιστος, έγκυρος και σημαντικός παράγοντας που βλέπουμε στις σύγχρονες έρευνες ως προς τον ρόλο που παίζει ο πολιτισμός στον προσδιορισμό της προσωπικότητας και της κοινωνικής συμπεριφοράς του ανθρώπου. Περαιτέρω, το φάσμα ερευνητικών περιοχών όπου έχει εφαρμοστεί η εν λόγω διάσταση είναι αξιοσημείωτα ευρύ.