

Αξιολόγηση Προσωπικότητας: Πώς Μας Βοηθά να Κατανοήσουμε τον Εαυτό μας

Έχω περάσει αρκετές ώρες συζητώντας με ανθρώπους που αναρωτιούνται γιατί αντιδρούν με συγκεκριμένο τρόπο σε στρεσογόνες καταστάσεις ή γιατί δυσκολεύονται να συνεργαστούν με κάποιους συναδέλφους. Πολλές φορές, η απάντηση βρίσκεται σε βαθύτερα γνωρίσματα της προσωπικότητας που δεν είναι άμεσα ορατά. Η αξιολόγηση προσωπικότητας, μια διαδικασία που συχνά παρεξηγείται ως απλό τεστ, αποτελεί στην πραγματικότητα ένα πολύτιμο εργαλείο για την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη.

Τι Είναι η Αξιολόγηση Προσωπικότητας και Γιατί Έχει Σημασία

Η αξιολόγηση προσωπικότητας δεν είναι μια μαγική διαδικασία που βάζει ταμπέλες. Αντίθετα, βασίζεται σε επιστημονικά τεκμηριωμένα μοντέλα, όπως το Big Five ή το MBTI, για να χαρτογραφήσει σταθερά πρότυπα σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς. Στον κλινικό χώρο, χρησιμοποιείται συχνά για να εντοπίσει δυσκολίες που σχετίζονται με την κοινωνική προσαρμογή ή τη διαχείριση συγκρούσεων. Στον επαγγελματικό τομέα, βοηθά στην επιλογή κατάλληλων υποψηφίων ή στη δημιουργία ισορροπημένων ομάδων.

Θυμάμαι μια περίπτωση όπου ένας διευθυντής είχε παρατηρήσει ότι η ομάδα του δεν λειτουργούσε αποτελεσματικά. Μέσα από μια συστηματική [αξιολόγηση προσωπικότητας](#), ανακαλύψαμε ότι τα μέλη είχαν πολύ διαφορετικές προτιμήσεις στην επικοινωνία: άλλοι ήθελαν λεπτομερείς οδηγίες, άλλοι προτιμούσαν γενικές κατευθύνσεις. Η επίγνωση αυτή οδήγησε σε απλές αλλαγές, όπως η χρήση διαφορετικών ειδών email ανάλογα με τον παραλήπτη, που βελτίωσαν δραστικά τη ροή εργασίας.



Πώς Λειτουργεί στην Πράξη

Μια τυπική διαδικασία περιλαμβάνει ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, παρατήρηση από ειδικούς και, σε κάποιες περιπτώσεις, συνεντεύξεις. Δεν πρόκειται για διαγνωστικά τεστ με σωστές ή λάθος απαντήσεις, αλλά για εργαλεία που αναδεικνύουν τάσεις. Για παράδειγμα, το ερωτηματολόγιο NEO-PI-3 μετρά πέντε βασικές διαστάσεις: τη δεκτικότητα σε νέες εμπειρίες, την ευσυνειδησία, την εξωστρέφεια, την προσήνεια και τον νευρωτισμό. Κάθε διάσταση έχει υποκλίμακες, όπως η αναζήτηση διέγερσης ή η αυτοπειθαρχία.

[View the location on Google Maps](#)

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η ερμηνεία των αποτελεσμάτων απαιτεί εξειδικευμένο κλινικό μάτι. Ένα υψηλό σκορ σε νευρωτισμό, για παράδειγμα, μπορεί να υποδηλώνει αυξημένη ευαισθησία σε άγχος, αλλά όχι απαραίτητα παθολογία. Η αξία της αξιολόγησης προσωπικότητας βρίσκεται στο ότι προσφέρει ένα πλαίσιο για να κατανοήσουμε γιατί κάποιος αντιδρά έντονα σε κριτική ή γιατί προτιμά τη ρουτίνα από την αλλαγή.

Connect with us on [LinkedIn](#).

Πρακτικές Εφαρμογές στην Καθημερινότητα

Πέρα από τον κλινικό χώρο, η αξιολόγηση προσωπικότητας έχει χρήσιμες εφαρμογές:

- **Στην επαγγελματική ανάπτυξη:** Βοηθά να εντοπίσουμε δυνάμεις και αδυναμίες, π.χ. αν είμαστε καλοί σε λεπτομέρειες αλλά όχι σε μακροπρόθεσμο σχεδιασμό.
- **Στις διαπροσωπικές σχέσεις:** Μας επιτρέπει να κατανοήσουμε καλύτερα τους γύρω μας, μειώνοντας τις παρεξηγήσεις.
- **Στη διαχείριση άγχους:** Άτομα με υψηλή ευαισθησία μπορούν να μάθουν τεχνικές προσαρμογής.
- **Στην εκπαίδευση:** Εκπαιδευτικοί μπορούν να προσαρμόσουν τη διδασκαλία τους ανάλογα με τα χαρακτηριστικά των μαθητών.

Προσοχή στην Υπερβολική Απλοποίηση

Υπάρχει ένας κίνδυνος: η τάση να ταμπελάρουμε τον εαυτό μας ή τους άλλους. "Είμαι INFP, άρα δεν μπορώ να είμαι οργανωμένος" είναι μια παρανόηση που ακούω συχνά. Κανένα μοντέλο δεν αποτυπώνει την πλήρη πολυπλοκότητα ενός ανθρώπου. Η αξιολόγηση προσωπικότητας είναι ένας οδηγός, όχι ένας περιορισμός. Η προσωπικότητα αλλάζει με τον χρόνο, την εμπειρία και την προσπάθεια.



Για παράδειγμα, ένα άτομο που σκοράρει χαμηλά στην εξωστρέφεια μπορεί, με συστηματική εξάσκηση, να αναπτύξει ικανότητες δημόσιας ομιλίας. Απλώς θα χρειαστεί περισσότερη ενέργεια και ίσως διαφορετική στρατηγική προετοιμασίας. Η γνώση του προφίλ μας μάς επιτρέπει να επιλέγουμε στρατηγικές που ταιριάζουν με την ιδιοσυγκρασία μας, αντί να προσπαθούμε να γίνουμε κάποιος άλλος.

Πότε Αξίζει να Κάνουμε μια Αξιολόγηση

Δεν υπάρχει μία σωστή στιγμή. Κάποιοι αναζητούν μια αξιολόγηση όταν βιώνουν επαγγελματική στασιμότητα ή δυσκολίες σε σχέσεις. Άλλοι, όταν θέλουν να κάνουν μια σημαντική αλλαγή στη ζωή τους, όπως αλλαγή καριέρας. Ακόμα και άτομα που απλά θέλουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους μπορούν να επωφεληθούν.

Τα στοιχεία δείχνουν ότι η αυτογνωσία βελτιώνει την ποιότητα ζωής. Όταν καταλαβαίνουμε γιατί μας ενοχλεί η καθυστέρηση ή γιατί αποφεύγουμε τις κοινωνικές συναθροίσεις, μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα τα συναισθήματά μας και να λάβουμε πιο συνειδητές αποφάσεις.



Για όσους ενδιαφέρονται να εξερευνήσουν αυτή τη διαδικασία, η επαφή με έναν ειδικό είναι το πρώτο βήμα. Στο **Αλεξάνδρα Μαξούρα, Κέντρο Κλινικής Νευροψυχολογίας**, στη διεύθυνση Grigoriou Lampraki 407, Keratsini 187 57, Greece, μπορείτε να βρείτε υποστήριξη στην αξιολόγηση και αποκατάσταση νοητικών λειτουργιών και μνήμης, μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας στο +30 21 1210 2001.