

# OSEBNOST

## □SOCIALNO ZAZNAVANJE IN SOCIALNA KOGNICIJA

-način, s katerim dojemamo in presojamo druge ljudi, sami sebe, socialne odnose in socialne situacije, imenujemo SOCIALNO ZAZNAVANJE

-pomembno vlogo imajo tudi vnaprejšnje predpostavke in prepričanja o osebnosti, predvsem od tem, katere lastnosti sodijo skupaj in katere ne□IMPLICITNE TEORIJE OSEBNOSTI (prihaja do povezovanja določenih osebnih lastnosti, do kategorizacije)

## □OSEBNOST KOT PREDMET ZNANOSTI

-osebnost je razmeroma trajna in edinstvena celota duševnih, telesnih in vedenjskih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi

-osebnost je psihofizična celota: na vznošter je sicer kompleksen in razčlenjen sistem posameznih značilnosti, ki so med seboj povezane na različne načine, navzven pa deluje kot celota

## +ZAKAJ NI ENE SAME TEORIJE OSEBNOSTI?

-teorija osebnosti je znanstvena razlaga, ki skuša povezati spoznanja o osebnosti v celovit in koherenten sistem

-teorije osebnosti: strukturne, psihoanalitične, vedenjske, humanistične, kognitivne

-teorije osebnosti lahko razlikujemo glede na to, kje iščejo izvor osebnosti oz. kako pojasnjujejo človekovo doživljanje in vedenje

--teorij osebnosti ne gre razumeti kot dokončnih in nevprašljivih resnic o osebnosti, ampak bolj kot poskuse da bi z določenih izhodišč in z določenimi pravili razložili osebnostno delovanje

## □HIPOKRAT-GALENOV MODEL TEMPERAMENTA

-Hipokrat je na osnovi štirih telesnih sokov(kri, žolč, sluz in vranični sok) razdelil ljudi v štiri tipe temperamenta: sangvinik, kolerik, flegmatik in melanholik

+KOLERIK□razdražljiv, neobvladan, silovit

+SANGVINIK□energičen, živahen, optimističen, lahkoten

+FLEGMATIK□počasen, neodziven, miren, hladnokrven

+MELANHOLIK□depresiven, potlačen, pesimističen

## □EYSENCKOVA TEORIJA OSEBNOSTNIH POTEZ IN DOMENZIJ

+INTROVERTNI LJUDJE so mirni, odmaknjeni, knjige so jim ljubše od ljudi, imajo malo prijateljev, ter se izogibajo novih in vznemirljivih situacij-strogo nadzirajo svoja čustva, nanje se lahko zanesemo

+EKSTRAVERTNI LJUDJE so družabni, radi se udeležujejo zabav, imajo številne prijatelje, radi se pogovarjajo, iščejo vznemirjenja in nove izzive, hitro izgubljajo nadzor nad čustvi in so pogosto nezanesljivi

+ČUSTVENO LABILNI ljudje so pogosto v skrbeh, njihovo razpoloženje se spreminja, imajo težave z nespečnostjo in trpijo za mnogimi psihomatskimi težavami, počasneje se odzivajo ...

+PSIHOCITIZEM IN NEPSIHOCITIZEM- samotarski ljudje, ki jih drugi ljudje ne zanimajo ter se težko prilagajajo

-Eysenck je povezal prvi dve dimenziji s hipokratovimi tipi osebnosti:

- kolerik je človek, ki je ekstraverten in čustveno nestabilen
- sangvinik je ekstraverten in čustveno stabilen
- melanholik je introverten in čustveno nestabilen
- flegmatik je introverten in čustveno stabilen

- ekstravertnost in intravertnost naj bi bili odvisni od ravni vzburjenja možganske skorje-prepričan je, da razlike v vedenju pripišemo genetskim razlikam v retikularni formaciji
  - Eysenck je za obdelavo podatkov uporabljal faktorsko analizo=statistična tehnika, ki temelji na koleraciji

## □PSIHOANALITIČNE TEORIJE OSEBNOSTI

- +PSIHOANALIZA je teorija o strukturi človeka in sveta, ki temelji na razkrivanju in analizi nezavednih mehanizmov, je klinična praksa, je gibanje, ki ga je začel Sigmund Freud
- osrednji koncept psihoanalitične teorije je nezavedno, ki je v ožjem smislu del duševnosti, sestavljen iz potlačenih vsebin, ki sprožijo neugodje
- nezavedno vpliva na posameznikovo doživljanje in obnašanje in to toliko bolj, ker deluje za njegovim hrbtom
- čeprav neposreden dostop do nezavednega ni mogoč, ga lahko spoznamo posredno, prek sanj, vsakdanjih spodrslijajev, nevrotičnih simptomov, ...
- delitev duševnosti na ono, jaz in nadjaz omogoča boljše razumevanje dinamičnih odnosov znotraj duševnosti
  - ONO je kaotični rezervoar energije, v katerem brezpogojno vlada načelo ugodja
  - JAZ kot posrednik zunanjega sveta in pod pritiskom zahtev nadjaza odlaga neposredno zadovoljevanje nagonskih teženj in zagotavlja primerne objekte in načine njihove zadovoljitve
  - NADJAZ je sadistični gospodar jaza, ki zahteva nemogoče in katerega krutost do jaza je temvečja, čim bolj se mu jaz podreja
- zgodnji razvoj človeka poteka skozi 5 psihoseksualnih faz, katerih značilnosti so odvisne od oblike in izvora zadovoljitve libida / dogajanje v teh fazah, predvsem Ojdipov kompleks, bistveno zaznamuje posameznikovo nadaljnje življenje

## □VEDENJSKE TEORIJE OSEBNOSTI

- +BEHAVIORIZEM je smer v psihologiji, ki preučuje le to, kar lahko vidimo in opazujemo, kar je dostopno objektivnemu opazovanju, torej vedenje
- vednjske teorije osebnosti temeljijo na učenju in ena najosnovnejših oblik učenja je pogojevanje□ obstajata dve vrsti pogojevanja: klasično in instrumentalno
- osebnost sestavlja vedenje, odgovore lahko iščemo v utrjevanju

## □HUMANISTIČNE TEORIJE OSEBNOSTI

- temeljijo na predpostavki, da ima človek svobodno voljo
- človeka obravnavajo holistično in ga preučujejo s fenomenološkega vidika
- najbolj znana predstavnika humanističnih teorij sta Maslow in Rogers
- Malow= teorija o hierarhiji potreb, po kateri so na najnižji ravni osnovne biološke potrebe, najvišja pa je samoaktualizacija, ki pomeni vrhunec človekovih motivov
- osnovni koncepti Rogersa pa so samopodoba, potreba po aktualizaciji ter pogoji osebnostne rasti
- na teh konceptih temelji tudi njegova h klientu ali osebi usmerjena terapija

## □KOGNITIVNE TEORIJE OSEBNOSTI

- ukvarjajo se s spoznavnimi procesi, dobiva čedalje večji pomen
- kognitivni psihologi poimenujejo mišljenje hkrati kot rezultat in vzrok našega vedenja
- prve teorije so poudarjale, da je človek v vsakem trenutku racionalno bitje, ki v vsaki situaciji poskuša najti nekakšno vzročno-posledično povezavo med različnimi pojavi

-v nasprotju z zgodnejšimi kognitivnimi teorijami pa socialni konstrukcionizem pravi, da socialni konstrukti nastajajo s pomočjo medsebojne komunikacije – zato posameznikovo vedenje oz. tisto, kar dojemamo kot resnico, ni posledica objektivnega opazovanja sveta, ampaka proizvod socialnih procesov in interakcij ljudi med seboj

-tako je po tej teoriji resnica nekakšen kompromis razumevanja med ljudmi, čeprav jo vsak doživlja kot pravo, objektivno obstoječo resničnost