

OSEBNOST

Je celota telesnih, duševnih in vedenjskih značilnosti, po katerih se posamezniki razlikujejo med sabo.

Je neka psihofizična celota.

Značilnosti:

- **Trajnost:** osebnostne lastnosti posameznika so relativno trajne.
- **Celovitost:** v osebnosti je povezanih ogromno osebnostnih lastnosti, a povezane so v neko celoto.
- **Individualnost:** vsaka oseba je enkratna in neponovljiva - nimata 2 enake osebnosti.

Osebnostne lastnosti, tipi in dimenzije

Osebnostne lastnosti so neke trajne značilnosti, po katerih se posamezniki ločimo med sabo.

Tipološki pogled na osebnostne lastnosti:

- Imamo več tipov. **Tip** je nek predalček za razvrščanje ljudi.
- V vsakem tipu so neke bistvene lastnosti.
- Vsakega človeka lahko damo samo v en tip in ne v več.
- Pomanjkljivost: razvitost lastnosti nas pri tipih ne zanima.

1) Hipokrat in Galen - 4 tipi temperamenta

- Povezal je s prevladujočo snovjo v telesu.
- **Kolerik:** prevladuje žolč, npr. vzkipljiv, hitro reagira, prepirljiv.
- **Flegmatik:** prevladuje sluz, npr. počasen, neodziven.
- **Sangvinik:** prevladuje kri, npr. aktiven, delaven.
- **Melanholik:** prevladuje črni žolč, npr. pesimističen.

2) Jungova tipologija

- Loči **introvertni** (zaprt v svoj svet, nedružaben, molčeč) in **ekstravertni tip** (odprt za zunanji svet, družaben, zgovoren).

3) Kretschmer.

- Opazoval je duševno bolne. Ugotavljal, da je bolezen podlaga za tipe.
- | Konstitucija | Temperament |
|----------------|---|
| Astenik | shizotimni (zadržani, molčeči) |
| Piknik | ciklotimni (dobrovoljni, družabni) |
| Atlet | viskozni (energični, zvesti, vztrajni) |

Presoja tipologij:

- **Pozitivno:** hitro in enostavno razvrščanje ljudi na podlagi temeljnih značilnosti.
- **Negativno:**
 - o Temeljijo na ekstremno razvitih lastnostih, takšne pa ima malo ljudi.
 - o Ni čistih tipov (večina je mešanica tipov).
 - o Tip nam ne pove, kakšna je razvitost lastnosti - za selekcijo tipi niso primerni.

- o Tipi temeljijo na eni lastnosti in se posplošijo na celotno osebnost.
- o Tipologije niso empirično preverjene.

Dimenzionalno poimenovanje:

- Določena lastnost je predstavljena kot nepretrgana zveza med 2 skrajnostma.
- Predpostavlja, da se razporeja lastnost v obliki Gaussove krivulje.
- Vemo, kakšna je razvitost neke lastnosti.

- Predstavnik: **Eysenck**
Postavil je hierarhičen model osebnosti.
 - o Na dnu imamo specifične lastnosti.
 - o Več teh se povezuje v poteze.
 - o Poteze se povezujejo v najbolj splošne lastnosti dimenzije.

1) Introvertnost, ekstravertnost.

2) Čustvena stabilnost, čustvena labilnost.

3) Psihoticizem, nepsihoticizem

Introvertni:

- Mirni, zadržani.
- Knjige imajo raje od ljudi, imajo malo prijateljev.
- Ne iščejo novih in razburljivih dogodivščin.
- Strogo nadzirajo svoja čustva. Redko kdaj se razjezijo, niso agresivni.
- Zanesljivi.

Ekstravertni:

- Družabni, radi hodijo po zabavah.
- Iščejo nove, vznemirljive dogodivščine.
- Impulzivni.
- Nezanesljivi.

Čustveno stabilni:

- Umirjeni, brezskrbni.
- Počasi se odzivajo na dražljaj iz okolice.

Čustveno labilni:

- Zaskrbljeni.

- Pogoste prihosomatske bolezni; nespečnost, čir na želodcu ...
- Močno se odzivajo na dražljaje iz okolice.

Psihoticizem:

- Tisti, ki so v smeri psihoticizma, so bolj samotarski.
- Kruti, nečloveški tudi do tistih, ki jih imajo radi.
- Norčujejo se iz drugih.
- Nepsihoticizem je obratno.

PRIMERJAVA MED EYSACOM IN HIPOKRATOM TER JUNGOM:

- Melanholik je čustveno labilen in introverten.
- Kolerik je čustveno labilen in ekstraverten.
- Sangvinik je čustveno stabilen in ekstraverten.
- Flegmatik je čustveno stabilen in introverten.

Presoja dimenzij:

- **Pozitivno:**
 - o Vemo, kakšna je razvitost neke lastnosti.
 - o Primerne za selekcijo (ker lahko ljudi primerjamo med sabo).
 - o So empirično preverjene.
- **Negativno:**
 - o Določenih dimenzij niso uspeli dokazati (psihoticizem, nepsihoticizem).
 - o Določene dimenzije se vsebinsko prekrivajo, npr. introvertnost in čustvena stabilnost (kako se odzivajo na dražljaje iz okolja).

Področja osebnostne strukture

Temperament:

- Nanaša se na značilnosti čustvovanja in način vedenja.
- Zanima nas, kakšna čustva nekdo izraža, kako pogosto in kakšen je ton teh čustev (ali so prijetna ali neprijetna).
- *Npr. hladnokrven, zadržan, vzkipljiv ...*
- Je prirojen (opazovali so enojajčne dvojčke v različnem okolju).

Značaj:

- Je celota voljnih, motivacijskih in etično moralnih značilnosti.
- Nanaša se na vsebino vedenja.
- Značilnosti: delaven, redoljuben, pošten, skromen, vesten ...
- Odvisen je od okolja; predvsem od vzgoje, tudi od družbenih norm.
- Ugotavljanje značajskih lastnosti je bolj težavno od ugotavljanja temperamenta.

Sposobnosti:

- So lastnosti, ki najbolj bistveno vplivajo na dosežke pri reševanju nalog in problemov.
- Delimo jih na telesne in duševne.
- Telesne: moč, spretnost prstov, hitrost.

- Duševne: umske (intelligentnost in ustvarjalnost).
- Odvisne so od dednosti, kako jih bo človek razvil, pa je odvisno od okolja.

Konstitucija:

- Se nanaša na telesni videz in značilnosti posameznih telesnih delov.
 - *Npr. visok, majhen, debel ...*
 - Najbolj je odvisna od dednosti.
 - Kretschmer je želel konstitucijo povezati z lastnostmi (telesne z duševnimi).
- Obstaja pa povezava med atletskim tipom in agresivnostjo, menijo, da je ta povezava nastala z učenjem (za agresivnost je bil nagrajen, zato jo še naprej uporablja).

Vpliv značaja in temperamenta na ljudi

Psihologi so ugotavljali lastnosti značaja in temperamenta, da bi lahko predvidevali, kako se bo nekdo obnašal v določeni situaciji.

Po temperamentu:

- **Kolerik:** prepirljiv, zapletal se bo v konflikte, agresiven.
- **Sangvinik:** ima ponavadi veliko stikov z ljudmi, a so površni. So organizatorji.
- **Flegmatik:** neodziven, nič ga ne vrže s tira.
- **Melanholik:** ljudi v okolici mori s svojimi težavami.

Če poznamo značaj človeka, tudi vemo, kako se bo obnašal.

- Vesten, redoljuben: zaupali mu bomo pomembne naloge.
- Pošten: profesor mu verjame na besedo.
- Zanesljiv: npr. profesor mu dovoli, da odnese redovalnico v zbornico.

Značaj je težko ugotavljati, zelo je odvisen od faktorja okolja.

Intelligentnost

- Je splošna umska sposobnost.
- Je sposobnost učinkovitega mišljenja, učenja in reševanja problemov.

Merjenje inteligentnosti

- S testi IQ.
- Začetki segajo v 1902, ko sta francoska psihologa Binet in Simon morala izmeriti, kateri bodo naredili osnovno šolo. Vzela sta večje število različno težkih nalog in jih dala reševati otrokom. Nekateri so rešili vsi, nekateri nobeden. Dosežke so razporejali po Gaussovi krivulji. Dosežke otrok je Binet izražal z **mentalno starostjo** (*dosežek posameznika na testu = nek povprečen dosežek za nek starostni razred*). Pomanjkljivost: ne vemo, ali je nekdo nadpovprečen/podpovprečen.

Pozitivno: Vemo, ali je nekdo nadpovprečen, podpovprečen ali povprečen.

Današnji čas:

Te rezultate oz. norme so priredili tako, da je aritmetična sredina vedno 100, standardni odklon pa je 15.

Namen merjenja inteligentnosti:

- Meri se s testi inteligentnosti.
- Testi so lahko skupinski ali individualni, besedni ali nebesedni.
- So časovno omejeni.
- Testiranje izvaja psiholog.
- **Namen:**
 - o Za poklicno usmerjanje.
 - o Za štipendiranje.
 - o Za diagnosticiranje populacije.
 - o Poklicna selekcija (za neko delovno mesto).

Možne zlorabe:

- Lahko se razvije nerealna samopodoba.
- Lahko se razvijejo predsodki ali pa ožigosanje oz. etiketiranje posameznikov - socialne izolacije.

Te rezultate, ki jih dobijo, moramo vzeti le kot neko smernico.

Pri interpretaciji moramo upoštevati:

- Testi inteligentnosti merijo trenutno stanje in samo konvergentno mišljenje.
- Na rezultate lahko vplivajo notranji in zunanji dejavniki (okolje - v kakšnih okoliščinah potekajo).
- Zato lahko varirajo.
- Na osnovi testov lahko napovedujemo dosežke pri relativno novih dejavnostih. Npr. šolsko uspešnost lažje napoveduješ glede na prejšnje ocene.

Sestavine inteligentnosti

- Ko so jo merili, so ugotovili, da je sestavljena.
- **Sperman: dvofaktorska teorija inteligentnosti:**
 - o Loči **g-faktor**, je splošni, odraža splošno biološko zmogljivost možganov.
 - o **S-gaktor**, specifični faktorji, odvisni od izkušenj.
Teorija ni mogla zajeti vseh sestavin, zato:

Thurston: 7 faktorjev inteligentnosti:

1) besedno razumevanje ali v-faktor

Nanaša se na razumevanje besed, besednih zvez ... Ugotavlja se z razumevanjem pregovorov, besednih analogij, 2. vrsta naloge: moški proti ženski je kot samec proti X.

2) besedna tekočnost ali w-faktor

Nanaša se na hitrost. Npr. *povej čimveč besed na črko A. Reševanje anagramov (npr. miza - zima).*

3) numerični, številski faktor ali n-faktor

Nanaša se na uporabo osnovnih računskih operacij.

4) prostorski, spacialni faktor ali s-faktor

Nanaša se na zaznavanje prostora in predstavljanje prostorskih odnosov. Npr. *ugotoviti, kateri plašč ustreza nekemu telesu.*

5) zaznavni ali preceptivni faktor ali p-faktor

Kaže se v spodobnosti točnega in preciznega in hitrega zaznavanja ??
Katera 2 sta si najbolj podobna.

6) spominski ali m-faktor

Kaže se v spodobnosti pomnjenja in ohranjanja določenega gradiva.

7) faktor rezumiranja ali r-faktor

Kaže se v spodobnosti presojanja logičnih odnosov. Npr. *moraš nadaljevati nek niz.*

Presoja faktorjev po Thurstonu za šolsko delo:

Družboslovni:

- Spominski (veliko stvari si je treba zapomniti)
 - Besedni
 - Besednostni
- } Gradivo je treba razumeti, potreben je besedni

Naravoslovni:

- Numerični (največ je računanja)
- Rezoniranje (sklepanje)
- Prostorski (prostorski odnosi)
- Zaznavanje

Tehnično področje:

- Numerični
- Prostorski

Faktorji inteligentnosti po Gardnerju:

Loči 8 faktorjev.

- **jezikovna inteligentnost** (spodobnost branja, pisanja, izražanja)
- **logično-matematična inteligentnost** (spodobnost računanja in reševanja logičnih problemov)
- **prostorska inteligentnost** (spodobnost zaznavanja in predstavljanja prostorskih odnosov, spodobnost orientacije)
- **glasbena inteligentnost** (občutek za ritem, posluš, melodijo)
- **telesno-gibalna inteligentnost** (motorične in ročne spretnosti)

- **intrapersonalna inteligentnost** (sposobnost razumevanja samega sebe)
- **interpersonalna inteligentnost** (sposobnost socialnih odnosov oz. socialnih veščin)
- **naravna inteligentnost** (razumevanje poteka stvari v naravi)

Primerjava Thurstona in Gardnerja:

Skupno:

- Faktorji so pri obeh med sabo relativno neodvisni.

Razlike:

- Gardner je določene faktorje dodal.
- Različen je način ugotavljanja inteligentnosti (T: test inteligentnosti, svinčnik in papir, G: vsakodnevne okoliščine).
- Razlikujeta se v dokazih (T: s faktorsko analizo – statistična metoda, G: medkulturne študije).

Splošno inteligentnost lahko delimo:

- **Fluidna:**
 - o Odvisna od dednosti, prirojena.
 - o Splošna nevrofiziološka sposobnost obdelovanja podatkov.
 - o Narašča do 20. leta, potem med 30. in 40. letom doživi zastoj, po 40. letu začne upadati.
- **Kristalizirana:**
 - o Odvisna je od okolja, izkušenj, kulture.
 - o Celo življenje narašča.

Obe sta med sabo povezani.

Individualne in skupinske razlike v inteligentnosti

Dosežke lahko razdelimo v različne razrede.

IQ	
nad 130	Zelo visoka inteligentnost 2,5%
120-129	Visoka inteligentnost
110-119	Nadpovprečna inteligentnost
90-109	Povprečna inteligentnost 50%
80-89	Podpovprečna inteligentnost
70-79	Mejna inteligentnost
pod 69	Umska podnormalnost 2,5%

Obstajajo razlike med skupinami:

- mlajši-starejši (**starost**); narašča do 20. leta, doživi zastoj, upada
- moški-ženske (**spol**)
 - o Besedna, spominska, socialna inteligentnost: ženske boljše
 - o Prostorska, numerična, rezoniranje: moški boljši
 - o Pri moških je več ekstremov.
- **SES** (socialno ekonomski status in rasa):

- o Otroci iz družin, kjer so starši bolj izobraženi, dosežejo boljše rezultate.
- o Rasa: moramo upoštevati faktor okolja.
- **Vpliv okolja je dokazoval Rosenthal** - eksperiment.
- Na rezultate vpliva pričakovanje (na to, kakšne rezultate bo nekdo dosegel preko vzpodbud) → **Flynnov učinek**:
 - o Ugotavlja, da se testi IQ z leti višajo.
 - o Vpliv okolja (vzgoja, starši, šola, dostopnost do informacij).

Povezava med inteligentnostjo in ustvarjalnostjo

- Umske sposobnosti.
- Za vrhunsko znanstveno ustvarjalnost je potrebna visoka inteligentnost.
- Ko so raziskovali povezavo, so ugotovili, da je **nizka koleracija**.
 - o Ustvarjalni znanstveniki ne dosežejo nič višjih rezultatov kot neustvarjalni.
 - o Za neko znanstveno ustvarjalnost je določena inteligentnost nujno potrebna (da se hitreje nauči, hitreje kopiči znanje).
- **Odnos med osebnostjo in ustvarjalnostjo ni enostaven.** → osebnostni profil nekega znanstvenika je nemogoče izdelati, ker ponavadi vsebuje nasprotujoče si lastnosti (npr. inteligentnost in naivnost).
- Na razvoj ustvarjalnosti bolj vpliva okolje kot na razvoj inteligentnosti.
- **Okolje, ki vzpodbuja ustvarjalnost**:
 - o Spodbuja tvegane zamisli.
 - o Ne zahteva popolnosti.
 - o Ceni notranjo motivacijo.
 - o

Samopodoba

Je celota predstav, stališč, mnenj o sebi. Je posameznikovo doživljanje samega sebe.

- **Kompleksna, sestavlja jo več področij**:
 - o **Telesni jaz**: se nanaša na zunanjji videz, zaznavanje lastnega telesa. *Npr. presuh.*
 - Pojavi se najprej v našem življenju - že dojenček se zaveda svojega telesa in samega sebe.
 - Pomemben je za oblikovanje identitete in samospoštovanja v mladostniški dobi.
 - Mediji ga zelo potencirajo.
 - o **Socialni jaz**: sestavlja vedenje, ki je povezano z drugimi ljudmi in družbo nasplošno.
 - Sem spadajo naše predstave o tem, kaj si drugi mislijo o nas, naše videnje sebe pred drugimi (kako bom sebe predstavil pred drugimi).
 - Povezan je s socialnimi vlogami (če se ustrezno obnašamo, nas drugi cenijo), družbenimi normami.
 - o **Duševni jaz**: ima tri razsežnosti:

- Poznavanje samega sebe (spol, starost, poklic, pripadanje določenim skupinam, npr. politični stranki).
- Pričakovanja, ki jih imaš do sebe.
- Vrednotenje sebe oz. samospoštovanje. Bolj kot nekdo živi v skladu s svojimi pričakovanji, bolj spoštuje samega sebe.
- **Dostikrat je nezavedna**, vendar ima kljub temu **močno motivacijsko vlogo**.
- Ves čas se trudimo, da bi imeli pozitivno samopodobo. Včasih jo vzdržujemo na umeten način: obrambni mehanizmi.
- **Človek s pozitivno samopodobo:**
 - o S problemi se sooča konstruktivno.
 - o Dobri medosebni odnosi z drugimi.
 - o Cilji, ki si jih postavlja, so visoki, a realni.
 - o Je neodvisen od drugih, ker ne potrebuje priznanja s strani drugih.
 - o Sočuten, odgovoren za svoja dejanja.
- **Človek z negativno samopodobo:**
 - o Z duševnimi obremenitvami se sooča nekonstruktivno.
 - o Slabi medosebni odnosi.
 - o Odvisen je od drugih (njihovih mnenj).
 - o Ni tako sočuten, ne prevzema odgovornosti za svoja dejanja.

Razvoj osebnosti

- Osebnost se spreminja od rojstva do smrti.
- **Imamo 2 pogleda:** razvoj poteka **kontinuirano** (neprekinjeno) ali **diskontinuirano** (po stopnjah).
- **Diskontinuirano:**
 - o Poteka po stopnjah, ki se kvalitativno oz. vsebinsko razlikujejo → za vsako stopnjo je značilno posamezno vedenje.
 - o V vsaki fazi je za vsa področja značilno drugačno vedenje.
 - o Potek faz je stalen.
 - o Avtorji, ki so zagovarjali razvoj po fazah: Piaget, Freud, Erikson, Kohlberg.
- **Kontinuirano:**
 - o Razvoj poteka neprekinjeno.
 - o Kopičijo se majhne kvantitativne razlike in šele z daljšega časovnega obdobja opazimo večje kvalitativne razlike.

Obdobja osebnostnega razvoja

	Zgodnje otroštvo (0-2 let)	Srednje otroštvo (2-6 let)
Telesno področje:	Hitra rast, pridobivanje teže.	Otrok še vedno raste, a ne tako hitro, narašča pa velikost možganov.
Zaznavno in motorično področje:	Že zaznava obraze, shodi.	Razvija se motorika (najprej groba, nato bolj drobna), ročnost (levičar/desničar)
Socialno in čustveno področje:	Pojavijo se osnovna čustva, razvije se navezanost na osebo, ki ga neguje, strah pred tujci.	Pomembni so stiki z vrstniki.
Kognitivno	Pojavijo se prve besede,	Predoperacijsko; predstave,

področje:	pomembne so zaznave, akcije.	besednjak se širi, enostavni pojmi.
Samozavedanje in samopodoba:	Pojavi se telesna shema	Pojavi se spolna identiteta.

	Pozno otroštvo (6-12 let)	Adolescenca (12-18 let)
Telesno področje:	Telesna rast ni tako hitra, še vedno se razvijajo možgani.	Hitra telesna rast, spolno dozorevanje.
Zaznavno in motorično področje:	Motorika se izboljšuje.	Včasih lahko deluje malo nerodno zaradi neenakomerne rasti.
Socialno in čustveno področje:	Še bolj pomembni postanejo stiki z vrstniki.	Stiki z vrstniki zelo pomembni ter stiki in izkušnje z nasprotnim spolom.
Kognitivno področje:	Pojavijo se konkretne operacije, besednjak se izboljša, širi.	Formalno logično → abstraktno mišljenje.
Samozavedanje in samopodoba:	Oblikuje se podoba o sebi in samospoštovanje.	Oblikovanje identitete.

	Zgodnja odraslost (18-40 let)	Srednja odraslost (40-65 let)
Telesno področje:	Višek telesnih funkcij/telesnega dozorevanja.	Upad mišične moči, pojav mene, parterja, upad spolnih hormonov.
Zaznavno in motorično področje:	Zaznavne in motorične funkcije dosežejo višek.	Človek čedalje slabše vidi, sliši, reakcijski čas se podaljša.
Socialno in čustveno področje:	Partnerski odnos najpomembnejši.	Otroci odhajajo od doma – sindrom praznega gnezda, zato velikokrat pride do krize v partnerskih odnosih, ločitev ...
Kognitivno področje:	Intelektualne funkcije dosežejo višek.	Upad fluidne inteligentnosti.
Samozavedanje in samopodoba:	Družina, poroka, kariera ...	Osebnost je v tem obdobju stabilna, ampak pri nekaterih pride do krize srednjih let.

	Pozna odraslost (nad 65 let)
Telesno področje:	Še večje telesno pešanje, bolezni.
Zaznavno in motorično področje:	Še slabše vidiš, slišiš, počasnejši reakcijski časi.
Socialno in čustveno področje:	Izguba družinskih članov, pride lahko do socialne izolacije (otroci od doma, mož umre).
Kognitivno področje:	Upadanje intelektualnih funkcij, spomin slabi.
Samozavedanje in samopodoba:	Obračun z življenjem.

Zrelost in normalnost

Nenormalno/nenormalno je težko definirati.

Več pogledov na to, kaj je nenormalno.

- 1) Nenormalno je vse, **kar odstopa od statističnega povprečja**. Ne ustreza, ne zdrži kritike.
- 2) Nenormalno je vse tisto, **kar odstopa od socialnih (družbenih) norm**. Družbene norme se spreminjajo, razlikujejo se od kulture do kulture. Ni ustrezno.
- 3) **Psihično trpljenje človeka je nek pokazatelj nenormalnosti**. Duševno trpljenje. Ustrezno. Razlikujemo med trpljenjem z razlogom in brez njega (bolezen).
- 4) **Nenormalno je tisto vedenje, ki škoduje posamezniku oz. družbi**. *Alkohol, droge ...*

V psihologiji govorimo o osebnostni zrelosti in ne o normalnosti.

Osebnostna zrelost

Pomeni skladno in učinkovito delovanje osebnosti, ki omogoča človeku, da na konstruktiven način uravnava svoje življenje.

- Je proces.
- Človek jo dosega skozi različna časovna obdobja, ko se spoprijema z različnimi problemi.
- **Osebnostno zrel človek** ni tisti, ki nima težav, ampak **tisti, ki se s temi težavami konstruktivno sooča** in ob tem **ohranja nek pozitiven, realen odnos do sebe in drugih**.

Osebnostno zrelost sestavljajo 4 področja:

- **Čustvena zrelost:**
 - o Doživlja čustva, ki ustrezajo situaciji.
 - o Doživlja pestra in kompleksna čustva.
 - o Na ustrezen način izraža čustva, jih prepozna.
 - o Zmore uravnnavati kakovost in intenzivnost čustev.
- **Spoznavna zrelost:**
 - o Ustrezna razvitost mišljenja.
 - o Razvito je abstraktno mišljenje, kritično presojanje.
 - o Človek napreduje v učenju in izobraževanju.
 - o Predstavlja si realne cilje v življenju.
 - o Razvite ima različne interese in zanimanja.
- **Socialna zrelost:**
 - o Človek upoštevava druge ljudi.
 - o Strpnost do drugače mislečih, manjšin.
 - o Dobri medosebni odnosi.
- **Moralna zrelost:**
 - o Človek si vzpostavi nek svoj lasten sistem vrednot, se obnaša v skladu z njimi in upošteva družbene norme, četudi se z njimi ne strinja; če so te norme v skladu z univerzalnimi etičnimi principi.

TEORIJE OSEBNOSTI

Psihodinamične teorije

→ Freudova teorija

- Vpeljal je pojem **nezavednega** (pred njim so mislili, da so vsi duševni pojavi zavestni).
- Loči:
 - o **Zavest:** vsebine, ki so dostopne naši zavesti.
 - o **Predzavestno:** tiste vsebine, ki v nekem trenutku naši zavesti niso dostopne, spomini.
 - o **Nezavedno:** tiste vsebine, ki niso dostopne naši zavesti, se jih ne zavedamo; tiste vsebine, ki bi nam škodile, ki niso v skladu z družbenimi normami.
- **Struktura duševnosti:**
 - o **ID ali ONO:** potlačene nagonске težnje, deluje po *principu ugodja*, nezaveden.
 - o **EGO ali JAZ:** zavestni del. Razvije se iz ida, že upošteva zahteve okolja, deluje po *principu moralnosti*.
 - o **SUPEREGO ali NADJAZ:** ponotranjene moralne norme, ki nam jih privzgojijo v procesu samoaktualizacije. Je nezaveden. Razvije se z vzgojo, ko smo odrasli, prevzame starševsko ?. Je preveč moralen.

Razvoj osebnosti

- Osnovno gibalno razvoja po Freudu so neke nagonске težnje, predvsem spolni nagon.
- Energija, ki se veže na spolni nagon, je **LIBIDO** (neka življenjska energija).
- Glede na to, **kam se libido usmeri**, Freud loči več faz:
 - 1) **Oralna faza:** dojenček najde užitek v sesanju, 1. leto.
 - 2) **Analna faza:** med 2. in 3. letom, libido se usmeri na organe izločanja.
 - 3) **Falična faza:** med 3. in 6. letom, libido se usmeri na spolne organe.
 - Otrok se nagonsko veže na starša nasprotnega spola, starš istega spola je tekmeč.
 - Otrok se odreče nagonskim težnjam do starša nasprotnega spola in se poistoveti s staršem istega spola: **ojdipov** (za fantke) ali **elektrin** (za punčke) **kompleks**.
 - **Če ne pride do identifikacije, posledice:**
 - o Človek ima težave z vzpostavljanjem partnerskih odnosov z nasprotnim spolom.
 - o Težave pri oblikovanju svoje spolne vloge.
 - o Iskanje partnerja, ki je bistveno starejši.
 - o Notranja razdvojenost oz. nevrotičen odnos do staršev nasprotnega spola.
 - 4) **Latentna faza:** med 6. in 12. letom, delovanje libida je prikrito.
 - 5) **Genitalna faza:** po 12. letu, libido se veže na heteroseksualne odnose, tu najde vir zadovoljstva.
- **Kritična ocena Freuda:**
 - o + Poudaril je vlogo nezavednih impulzov, nastanka duševnih motenj.
 - o + Poudaril je vpliv nezavednega na vedenje.

- o + Odkril je obrambne mehanizme.
- o - Preveč je poudarjal spolnost in nezavedno.
- o - Izhajal je iz preučevanja nevrotičnih bolnikov in posplošil na vse.

→ Jungova teorija

- Loči **zavest** (področje je ožje kot pri Freudu, center zavesti je jaz), **nezavedno**.
 - o **Individualno nezavedno:**
 - Potlačene težnje, ki bi nas preveč obremenjevale, če bi prišle v zavest.
 - Vsebine, ki so v njem, se povezujejo v komplekse (= celota čustev, motivov ...), ti sklopi lahko vplivajo na obnašanje.
 - o **Kolektivno nezavedno:**
 - Je enako za celotno človeštvo (vsebine so enake), podedujemo jih tekom našega razvoja.
 - Sestavljajo jih arhetipi (so prapodobe vsega, kar je človeku pomembno, npr. modrost).
 - Nekateri arhetipi so se še posebej močno razvili, predstavljajo samostojne dele osebnosti:

- * **Senca:** temačen del naše osebnosti, naše lastnosti, ki jih ne maramo.
- * **Anima:** potlačene ženske značilnosti pri moških; moški iščejo animo.
- * **Animus:** potlačeni del moške narave pri ženski; ženske iščejo animus.
- * **Sebstvo:** naš idealni jaz.
- * **Persona:** naš socialni jaz.

- Meni, da mora človek tekom razvoja premostiti različna nasprotja.
- Eno tako nasprotje je nasprotje *med zavestnim in nezavednim*.
- Glede na to, kam se psihična energija usmeri pri premagovanju nasprotij (navznoter ali navzven), loči 2 tipa: introvertni in ekstravertni.
- **V razvoju loči 2 obdobja.**
 - o 1. poteka nekje do 40. leta, v tem obdobju teče spolni, socialni, telesni razvoj.
 - o 2. poteka po 40. letu, začne se duhovni razvoj - *samouresničenje ali individualizacija*.
- **Kritična presoja Junga:**
 - o - Očitani so mu misticizem (nedorečenost).
 - o + Delitev na različne tipe.

→ Eriksonova teorija

- Zajema področje psihosocialnega ?področja?.
- V svojem pogledu na človeka je združil Freudovo teorijo o psihosocialnem razvoju z znanji o razvoju otroka.
- **Na razvoj osebnosti gleda kot na razvoj osebne identitete.**

- Razvoj poteka po 8 stopnjah, ki si sledijo v nekem redu.
 - o V vsaki je človek postavljen pred neko razvojno nalogo.
 - o Nalogo reši: napreduje v naslednjo stopnjo.
 - o Naloge ne reši: vstopi v naslednjo stopnjo, a se še vedno ukvarja s prejšnjo nalogo, pride do krize.

Faze - pri vsaki sta 2 pola:

1) Zaupanje - nezaupanje (1. leto življenja):

- Pri otroku morajo biti zadovoljene osnovne potrebe (varen, sprejet).
- Če so, se razvije zaupanje, če pa niso, pa nezaupanje do drugih ljudi ali pa pretirano zaupanje.

2) Samostojnost - sramežljivost (2. leto):

- Otrok izvaja različne aktivnosti, starši ga ne smejo preveč obremenjevati, ker se razvije sramežljivost.
- Če pa preveč popuščajo, pa postane svojeglav, nedovzeten za kritiko.

3) Pobuda - občutek krivde (3. - 5. leto):

- Otrok je prodoren, iniciativen, da pobude za različne aktivnosti.
- Postavlja si različne cilje, a so dostikrat nerealni.
- Vloga starša je, da ga usmerja v družbeno sprejemljiva dejanja.
- V tem obdobju se razvije superego oz. vest.
- Če so starši preostri, če otroka preveč kritizirajo, omejujejo, se oblikuje občutek krivde.

4) Podjetnost - manjvrednost (6. - 12. leto):

- Otrok gre v šolo, šolske rezultate primerja z drugimi.
- Če so v redu, se razvije podjetnost, če pa so nižji, kot jih dosegajo drugi, se lahko razvije manjvrednost.
- Starši morajo najti kakšno drugo področje, kjer je otrok uspešen.

5) Jasna identiteta - zmedena identiteta (12. - 18. leto):

- Otrok si mora odgovoriti, kdo je on, pri tem preizkuša različne socialne vloge.
- Uspešna razrešitev se kaže v tem, da pozna sebe in se razvije jasna identiteta.
- Drugače pride do zmedene identitete, ki se kaže v zlorabi drog, nestrpnosti do česa, mladostnik počne ravno nasprotno, kot mu rečejo odrasli (= negativna identiteta).
- Pojavi se lahko tudi nizko samozaupanje. Posledica: pretirana identifikacija (kot obrambni mehanizem).

6) Intimnost - izolacija (20. - 30. leto):

- Vzpostavlja intimne odnose, išče stalnega partnerja, razvije tesne prijateljske odnose, razvije se intimnost.
- Da se lahko intimnost razvije, mora biti razvita identiteta.
- Izolacija: človek se počuti osamljenega, beži iz zveze v zvezo.

7) Ustvarjalnost - stagnacija (30. - 40. leto):

- Posameznik se dokazuje z dosežki v službi, s partnerskimi odnosi.

- Če je z njimi zadovoljen, se razvije ustvarjalnost, če pa ni, se razvije stagnacija, pojavlja se občutek nepomembnosti, plehkosti.

8) Integracija - obup (po 65. letu):

- Je obračun z življenjem.
- Če si zadovoljen, se pojavi integracija, če pa ne, pa obup.
- **Kritična presoja Eriksona:**
 - o - Ni upošteval samodejavnosti. Pri razvoju osebnosti je upošteval samo faktor dednosti in okolja.
 - o - Teorija je vprašljiva za tiste kulture, ki ne cenijo samodejavnosti.
 - o + Njegov razvoj poteka celo življenje. - zajel je celo življenje.
 - o + Zajel je različna področja.

Dispozicijske teorije

- Predstavnik: Kretschmer in Eysenck.
- Poudarjali so dednost pri razvoju osebnosti.

→ Kretschmerjeva teorija

- Konstrukcijske tipe je povezal s tipi temperamenta.

Astenik	shizotimni (zadržani, molčeči)
Piknik	ciklotimni (dobrovoljni, družabni)
Atlet	viskozni (energični, zvesti, vztrajni)
- **Kritika Kretschmerja:**
 - o - Preveč je poudarjal dednost (povezave med konstitucijo in temperamentom je prirojena). → povezave kasneje niso našli.
 - o - Zanemarjal je vlogo starosti (mlajši so bolj astenični; konstitucija se skozi odraščanje spreminja).
 - o - Zanemarjal je faktor kulture (npr. Američani – pikniki, in Japonci).

→ Eysenckova teorija

- Postavil je hierarhičen model osebnosti.
 - o Na dnu imamo specifične lastnosti.
 - o Več teh se povezuje v poteze.
 - o Poteze se povezujejo v najbolj splošne lastnosti dimenzije.

- Introvertni:

- Mirni, zadržani.
- Knjige imajo raje od ljudi, imajo malo prijateljev.
- Ne iščejo novih in razburljivih dogodivščin.
- Strogo nadzirajo svoja čustva. Redko kdaj se razjezijo, niso agresivni.
- Zanesljivi.

Ekstravertni:

- Družabni, radi hodijo po zabavah.
- Iščejo nove, vznemirljive dogodivščine.
- Impulzivni.

- Nezanosljivi.

Čustveno stabilni:

- Umirjeni, brezskrbni.
- Počasi se odzivajo na dražljaj iz okolice.

Čustveno labilni:

- Zaskrbljeni.
- Pogoste psihosomatske bolezni; nespečnost, čir na želodcu ...
- Močno se odzivajo na dražljaje iz okolice.

Psihoticizem:

- Tisti, ki so v smeri psihoticizma, so bolj samotarski.
- Kruti, nečloveški tudi do tistih, ki jih imajo radi.
- Norčujejo se iz drugih.
- Nepsihoticizem je obratno.

- Velik poudarek je na dednosti → dimenzije so odvisne od dednosti.
- Medsebojne razlike je povezoval z **razlikami v centralnem živčnem sistemu**.
- **Introvertnost in ekstravertnost** je povezal z **razburjenostjo možganske skorje**.
 - o Introvertni se rodijo z bolj vzburjeno možgansko skorjo, zato iščejo mirno okolje.
- **Čustveno labilnost - stabilnost** je povezal z **avtonomnim živčnim sistemom**.
 - o Pri čustveno labilnih je avtonomni živčni sistem bolj občutljiv (psihosomatske bolezni).
- **Kritična presoja Eysencka:**
 - o - Njegova teorija je strogo objektivna
 - Do podatkov je prišel preko objektivnih vprašalnikov osebnosti.
 - Ko je podatke obdeloval, je uporabljal statistične objektivne metode (faktorsko analizo).
 - ostali so kritizirali natančno statistično metodo.
 - o - Menil je, da se dimenzije skozi življenje nič ne spremenijo.
 - o - Očitali so mu, da je njegova teorija krožna (Alenka hodi na zabave, ker je ekstravertna ter je ekstravertna, ker hodi na zabave).
 - o - Preveč je poudarjal dednost.
 - o + Koncept introvertnosti in ekstravertnosti so mu priznali.

Vedenjske teorije

- Izhajajo iz **sheme S → R** (dražljaj → reakcija), vmesni psihični procesi so preveč subjektivni, da bi jih preučevali.
- Velik poudarek je v učenju, predvsem *instrumentalnem pogojevanju* in *modelnem učenju*.
- Uporabljali so **ekstraspekcijsko**, ker je objektivna in so opazovali vedenje, ter **eksperiment**, zaradi objektivnosti.
- Predstavniki: Pavlov, Skinner, Watson, Bandura, Thorndike.
- Glavni predstavnik: Skinner.

→ Skinnerjeva teorija

- Poudarjal je vlogo instrumentalnega pogojevanja.
- Pojma osebnosti ni uporabljal, ker mu je bil preveč subjektiven.
- Osebnost je enačil z vedenjem.
Osebnost je določen sklop vedenj, ki so se oblikovali pod vplivom učenja, predvsem instrumentalnega pogojevanja.
- **Kritika vedenjskih teorij:**
 - o + Težili so k strogi objektivnosti.
 - o + Dobro so preučili učenje.
 - o + Razvili so eksperimentalno metodo.
 - o + Dobro so preučili vlogo nagrade oz. kazni pri učenju.
 - o - Zanimarjali so notranje psihične procese.
 - o - Zanimarjali so introspekcijo.
 - o - Poudarjali so samo vlogo okolja in zanemarili vlogo dednosti in samodejavnosti.
 - o - Poskuse so delali na živalih in posplošili na ljudi.

Humanistične teorije

- Predstavniki: Maslow, Rogers.
- Skupno:
 - o Poudarjali so **človekovo svobodno voljo** (človek lahko preseže svoje dispozicije in okolje).
 - o **Poudarjali so fenomenološki pristop:**
 - Mislili so, da psihologija ne analizira človeka samo z vidika objektivnega opazovalca, ampak menijo, da se naj psihologija umeri v vidik doživljanja.
 - o Poudarjali so **holastični oz. celostni pristop**; da niso preučevali izoliranega/posameznega vedenja, ampak osebnost v celoti.

Hierarhija potreb po Maslowu:

- Poudarjal je **vlogo samoaktualizacije** (človek uresniči vse svoje potenciale).
- **Rogers je poudarjal vlogo osebnostne rasti** (uresničitev vseh svojih potencialov); potrebo po njej.
- **Pogoji osebnostne rasti:**
 - o Brezpogojno sprejemanje otroka.
 - o Empatija (vživitev v čustva drugega).
 - o Pristnost (tisti ljudje, ki so okrog nas, naj bi bili pristni).
- Če pogoji niso izpolnjeni, se razvije nezdrava osebnost, prestrašena, tesnobna.
- Take je Rogers zdravil s posebno psihoterapijo → **neusmerjena oz. nedirektivna oz. h klientu usmerjena**.
- Rogers je govoril še o **samopodobi oz. jazu**.

- o **Pojem jaza = samopodoba** (podoba, ki jo ima človek o sebi).
 - o Oblikuje oz. razvije se v procesu samoaktualizacije, ta pa je del procesa aktualizacije (celoten proces razvoja osebnosti); razvije se zdrava, normalna, zrela osebnost.
 - o **Loči idealni in realni jaz.**
 - **Idealni jaz:** takšni, kot bi radi bili.
 - **Realni jaz:** takšni, kot mislimo, da smo.
 - o Problem nastane pri tistih, ki imajo veliko razliko med realnim in idealnim jazom – razvije se negativna samopodoba, iz tega izhaja nizko samospoštovanje.
- **Presoja humanističnih teorij:**
- o + Preučujejo to, kar je tipično človeško (npr. pojem osebnostna rast).
 - o + Poudarjajo svobodno voljo.
 - o + Razvili so posebno psihoterapijo za zdravljenje tistih ljudi, ki imajo nizko samospoštovanje.
 - o - Subjektivni pristop.
 - o - Uporabljali so subjektivne metode (intervju, študijo primera).
 - o - Preveč so idealizirali človekovo naravo, preveč poudarjali svobodno voljo.
 - o - Nejasnost definicij določenih pojmov.

Kognitivne teorije osebnosti

- **Poudarjajo vlogo spoznavnih oz. kognitivnih procesov na razvoj osebnosti** (zaznavanje, učenje, mišljenje, govor, intelekt).
- Človekova posebnost je ta, da si lahko predstavljamo različne možnosti, ki so popolnoma različne od resničnih, in se vedemo v skladu z njimi (ne glede na to ali ustrezajo stvarnosti ali ne).
Npr. mladostnica, ki vztrajno zavrača hrano in se vidi kot predebela, čeprav je že močno shujšala.
- Kognitivni psihologi pojmujejo **mišljenje kot rezultat in vzrok našega izraženega vedenja.**
- **V sodobni kognitivni psihologiji so začeli kognicijo povezovati z drugimi duševnimi procesi:**
 - o **S čustvi;** doživljanje čustev je odvisno od tega, kako si razlagamo situacijo.
 - o **Socialno zaznavanje.** Tisto, kar dojemamo kot resnico, ni posledica objektivnega dojetja sveta ampak proizvod socialnih procesov in interakcij med ljudmi.
Npr. če bi sebe opisali kot se vidimo sami, kot mislimo, da nas vidijo starši ali prijatelji, bi dobili različne opise.
- Predstavnik: Piaget.
- **Kritika:**
 - o V začetku so se kognitivne teorije ukvarjale predvsem s preučevanjem izoliranih kognitivnih procesov (npr. zaznavanje, inteligentnost) → prve teorije preveč poudarjale človekovo racionalnost in zanemarjale čustva in motivacijo.

- o Novejše teorije pa kognitivne procese obravnavajo bolj celostno, povezano s celotno osebnostjo.

Piagetova teorija:

Senzomotorično obdobje

- 0-2 leti
- Na svet se otrok odziva refleksno.
- Ima enostavno kognitivno strukturo.
- Bistvene so zaznave.
- Pojavita se telesna shema in konstantnost objekta.

Predoperacijsko obdobje

- 2-7 let
- Predstave (na začetku šibke).
- Pojmi (enostavni).
- Predstave in pojmi se z izkušnjami razvijajo.
- Mišljenje je ireverzibilno.
- Centrirano (osredotočeno na en vidik).
- Razlage so finalistične (vsemu da nek pomen) in animistične (vsemu da pomen, da je živo).

Konkretno logično obdobje

- 7-12 let
- Pojavijo se operacije; reverzibilnost.
- Sposobnost konzervacije ali ohranitve.
- Potrebuje nadzorno razlago.
- Konkretno gradivo pri reševanju problemov.
- Bolj abstraktnih nalog ni sposoben rešiti.

Formalno logično obdobje

- nad 12 let
- Pojavi se abstraktno mišljenje.
- Probleme rešuje s pomočjo hipotez.
- Razume abstraktne pojme in verbalna dejstva.
- Abstraktno mišljenje se pojavi prej na naravoslovnem področju