

KAJ JE OSEBNOST?

- Osebnost je razmeroma trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi.
- je psihofizična celota
- **Osebnostne lastnosti** so razmeroma trajne značilnosti, po katerih se posamezniki razlikujemo med seboj:
- Telesne značilnosti (Telesna višina, teža, barva las, oči, širina ramen, oblika nog,...)
- Sposobnosti (Sposobnosti so lastnosti, ki vplivajo na uspešnost pri reševanju nalog in problemov.
- Poznamo telesne-[gibanje,ples,tek,delo s prsti] in duševne-(čutno zaznavne in umske) – [inteligentnost, nadarjenost za glasbo, pisanje] sposobnosti)
- Temperament (Temperament je področje osebnostne strukture, ki zajema značilnosti čustvovanja in načina vedenja.)
- Značaj (Značaj je področje osebnostne strukture, ki zajema celoto motivacijskih, voljnih in etično-moralnih značilnosti. Te lastnosti odločajo, kako bo človek ravnal v situacijah, ki zadevajo dobrobit drugih in so povezane z vrednotami določenega okolja. Pri značaju gre za vsebino vedenja.-[delavnost, pridnost, marljivost])

POJMOVANJA OSEBNOSTI

• Tipološko pojmovanje osebnosti

Tipologije predvidevajo obstoj različnih tipov osebnosti. Vsak človeka pripada nekemu tipu osebnosti, stopnja izraženosti nas ne zanima.

◊ *Hipokrat-Galenova tipologija temperamenta*

• Dimenzionalno pojmovanje osebnosti

Lastnosti so kot nepretrgane dimenzije, ki se raztezajo med dvema skrajnostma. Za vsakega posameznika določimo stopnjo izraženosti te lastnosti.

◊ *Eysenckova teorija osebnostnih dimenzij*

HIPOKRAT-GALENOVA TIPOLOGIJA TEMPERAMENTA

- Hipokrat (400 pr.n.št.) je razvrstil ljudi v štiri tipe temperamenta.
- Nauk je v kasneje dopolnil Galen.
- Če so telesni sokovi uravnoteženi, je uravnoteženo tudi človekovo ravnanje. Če pa kateri izmed sokov prevladuje, se to pokaže v človekovem vedenju.

| Telesni sok | Tip temperamenta | Človekove značilnosti |
|-------------------------|------------------|--|
| Žolč | KOLERIK | Razdražljiv, neobvladan, silovit, nemiren, prepirljiv, nezadovoljen, agresiven, spremenljiv, dejaven |
| Kri | SANGVINIK | Energičen, živahen, optimističen, lahkoten, topel, prijeten, družaben, zgovoren, odziven, brezskrben |
| Sluz | FLEGMATIK | Počasen, neodziven, miren, hladnokrven, pasiven, previden, razmišljajoč, zanesljiv, stabilen |
| Črni žolč /vranični sok | MELANHOLIK | Depresiven, potlačen, pesimističen, miren, tesnoben, neodziven, tog, trezen, zadržan, nedružaben |

PREDNOSTI IN POMANJKLJIVOSTI TIPOLOGIJ

| Prednosti | Pomanjkljivosti |
|---|--|
| Manjše število temeljnih lastnosti uporabimo kot izhodišče. | Ekstremov je malo, večina ljudi je nekje vmes. |
| Razvrščanje v tipe je hitro, preprosto in enostavno. | Poenostavljajo in osiromašujejo kompleksnost osebnosti. |
| O človeku oblikujemo celotno sliko, ko ga uvrstimo v tip. | Zaradi ene, močno izražene lastnosti, ne vidimo drugih. |
| Tipi so opisani črno-belo, zato jih zlahka primerjamo. | Usmerjeni na opaznejše oblike vedenja, tipi so preveč črno-beli. |

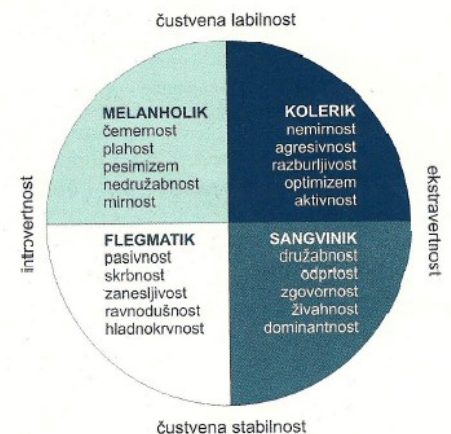
EYSENCKOVA TEORIJA OSEBNOSTNIH DIMENZIJ

- Osebnost je celota, sestavljena iz posameznih osebnostnih lastnosti.
- Osebnostne lastnosti (osebnostne poteze) so temeljne in se ne spreminjajo.
- Lastnosti so lahko močne ali šibke.

| EKSTRAVERTNOST | INTROVERTNOST |
|--|---|
| živahnost, družabnost, impulzivno vedenje, nagnjenost k tveganju, aktivnost, hitro izgubijo nadzor nad čustvi, manj zanesljivi | mirnost, nagnjenost k razmišljanju, previdnost, zadržanost, raje so sami, ne marajo nepričakovanih dogodkov, strogo nadzirajo čustva, so zanesljivi |

| NEVROTICIZEM (ČUSTVENA LABILNOST) | ČUSTVENA STABILNOST |
|--|--|
| pogosto v skrbeh, občutki krivde, spreminjajoče razpoloženje, hitri čustveni odzivi, nesproščenost, nespečnost | mirnost, osredotočenost, samozaupanje, počasnejši odziv, nadzor čustev, brezskrbnost |

| PSIHOTICIZEM | NEPSIHOTICIZEM |
|--|---|
| agresivnost, dominantnost, težnja po manipuliranju z drugimi, se norčujejo iz drugih, avanturizem, dogmatizem, krutost, nečloveškost, sovražnost | blagost, strpnost, previdnost, prilagodljivost, nedominantnost, sposobnost empatije |



SPOSOBNOSTI in INTELIGENTNOST

Sposobnosti so osebnostne značilnosti, ki pomembno vplivajo na to, kaj zmoremo, kaj lahko dosežemo in koliko smo pri opravljanju določenih nalog lahko uspešni.

- Sposobnosti so **potencial ali zmožnost** za dosežke na določenem področju. (za uspeh ni dovolj talent)

Poznamo:

- **TELESNE SPOSOBNOSTI**

- Statične (npr. moč mišic, kapaciteta pljuč)
- Gibalne oz. motorične (npr. koordinacija gibov, fina motorika)

- **DUŠEVNE (PSIHIČNE) SPOSOBNOSTI**

- Čutno-zaznavne (hitrost in natančnost zaznavanja)
- Umske (npr. inteligentnosti, ustvarjalnost, različni talenti)

Inteligentnost je sposobnost učinkovitega učenja, mišljenja in prilagajanja okolju.

- Količnik inteligentnosti – IQ (povprečje 90-110) ~ dedna
- Inteligentnost (sposobnost) ≠ inteligenca (ljudje-profesorji na faxu)
- Ali je inteligentnosti ena sama, splošna umska sposobnost ali obstaja več med seboj neodvisnih inteligentnosti?

GARDNERJEVA TEORIJA RAZNOTERIH INTELIGENTNOSTI

- Gardner razlikuje osem med seboj neodvisnih inteligentnosti. (*niso nujno dokončane - +duhovna inteligentnost*)
- Visoka inteligentnost na enem področju ne pomeni nujno visoke inteligentnosti na drugem.

| INTELIGENTNOST | RAZLAGA | POKLIC | KJE UPORABLJAMO |
|--|---|---|--|
| Jezikovna inteligentnost - | Sposobnost učinkovitega besednega izražanja in razumevanja kompleksnih besednih sporočil, občutljivost za pomen besed in funkcije jezika. | Televizijski, radijski voditelj, novinar, politik, pisatelj, pesnik | Branje knjige, pisanje esejev, razumevanje predavanja |
| Logično-matematična inteligentnost - | Sposobnost abstraktnega in logičnega razmišljanja, uporabljamo jo pri znanstvenem raziskovanju. | Znanstveniki, matematiki, strojniki, kemiki | Reševanje abstraktnih matematičnih problemov, pri deduktivnem in induktivnem mišljenju |
| Prostorska inteligentnost - | Sposobnost uporabe vidnih predstav o poteku in videnju stvari ter sposobnost znati se v prostoru, presoditi razmerja med predmeti v prostoru. | Arhitekt, pilot, slikar, turističen vodič | Vožnja skozi neznano mesto, risanje, oblikovanje materialov |
| Glasbena inteligentnost - | sposobnost ustvarjanja in poustvarjanja glasbe, prepoznava melodij, sledenje ritmu | Pevci, plesalci glasbeniki | Petje, skladanje |
| Telesno-gibalna inteligentnost - | Sposobnost spretno uporabe telesa, nadzorovanja in koordinacije telesnih gibov spretno manipuliranje s predmeti. | Športniki, plesalci, kirurgi, modelarji, zobarji | |
| Medosebna inteligentnost - | Sposobnost razumevanja drugih ljudi, uravnavanja človeških odnosov, spretnost pri navezovanju stikov in komuniciranju z drugimi. | Psihiater, psiholog, učitelji | |
| Znotrajosebna (avto-refleksivna) inteligentnost - | Sposobnost zavedanja in razumevanja lastnega doživljanja in vedenja, razumejo vzroke in posledice in jih zmorejo uravnavati | Sodnik, kritik | Poznamo svoje močne in šibke plati |
| Naravoslovna (naturalistična) | inteligentnost - Sposobnost sistematičnega opazovanja, razumevanja in natančnega razlikovanja naravnih in umetnih vzorcev ali sistemov | Arheolog, geolog, naravovarstveniki, državni uradniki | Prepoznava, klasifikacija rastlin/živali Vrtnarjenje, ribolov |
| <i> dodatna - (+eksistencialna – duhovna – inteligentnost)</i> | <i>Sposobnost za razmišljanje o smislu in pomenu življenja</i> | | |

SAMOPODOBA

- Samopodoba je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi.
To je posameznikovo doživljanje samega sebe.
- **Splošna samopodoba** je sestavljena iz:
 - Šolske (akademske) samopodobe - je zaznava lastnih spretnosti in sposobnosti za učenje ter zanimanja za šolske predmete. Deli se na samopodobo pri jeziki, tehniki, naravoslovju, zgodovini. Pri odraslih je vključena v samopodobo o sposobnostih in počutju in se povezuje s samopodobo o dosežkih.
 - Telesne samopodobe - so prepričanja in sodbe o svoji telesni privlačnosti, o telesni kondiciji in slogu oblačenja. S telesno samopodobo se veliko ukvarjajo mladostniki. Pri *dekletih* je pomembnejši videz, pri *fantih* pa sposobnosti, moč in spretnost.
 - Medosebne ali socialne samopodobe - obsega zaznave, prepričanja in presoje o odnosih z vrstniki in drugimi pomembnimi bližnjimi osebami. To so zaznave o lastnih sposobnostih sklepanja prijateljstev, o lastni priljubljenosti in o kvaliteti odnosov z bližnjimi. Del samopodobe se nanaša na oddaljene druge – vpliv na širšo skupnost, odnos do zakonov in družbenih norm.
 - Čustvene samopodobe - so zaznave in prepričanja o izražanju in obvladovanju čustev. (dobro, slabo razpoloženje, ne/miren, ne/sproščen, čustveno ne/uravnovešen...)
 - Religiozne samopodobe - je doživljanje in ocena lastne ne/vernosti, pobožnosti, duhovnosti.

ZNAČILNOSTI SAMOPODOBE

- Samopodoba je precej nezavedna.
- Ima močno **motivacijsko vlogo**.
- Na oblikovanje samopodobe vplivajo *lastne izkušnje, odnosi z drugimi in njihovo vrednotenje*. Zelo pomembne so **zgodnje izkušnje v družini** in s pomembnimi drugimi.
- Za osebo z **ustrezno (zdravo) samopodobo** je značilno, da realno zaznava svojo osebnost, svoje sposobnosti in potrebe.
- Tak človek skrbi zase, se spoštuje. Zdrava samopodoba je **pozitivna**, vendar tak človek ni domišljav ali nečimrn.
- Za človeka s **pozitivno** samopodobo je značilno, da:
 - * Se bolj konstruktivno spoprijema z duševnimi obremenitvami
 - * Lažje razvija in vzdržuje zdrave medosebne odnose
 - * Je bolj sočuten in pripravljen pomagati
 - * Je bolj neodvisen, saj ne potrebuje nenehnega odobravanja drugih
 - * Je odgovornejši za svoje dejanja
 - * Je pogumnejši in bolj radoveden pri sprejemanju novega
 - * Si postavlja visoke, a dosegljive cilje

PSIHOLOŠKE PANOGE

TEORETIČNE:

- Obča psihologija – ugotavlja splošne zakonitosti duševnega delovanja pri normalni odrasli osebi
- Razvojna psihologija
- Kognitivna psihologija – raziskuje različne vidike spoznavnega procesa (spomin, mišljenje, sklepanje, odločanje, govor,...)
- Socialna psihologija – raziskuje duševne pojave in obnašanje v družbenih odnosih in situacijah
- Psihopatologija – raziskuje značilnosti in razvoj duševnih motenj

PRAKTIČNE (UPORABNE):

- Industrijska ali organizacijska psihologija – uporablja psihološka znanja na področju dela, zaposlovanja, vodenje in motivacija delavcev,...
- Klinična psihologija – uporablja psihološka spoznanja pri pomoči posamezniku, pri soočanju z duševnimi težavami,...
- Šolska (pedagoška) psihologija – uporablja psihološka spoznanja na področju vzgoje in izobraževanja, načini poučevanja, odpravljanje učnih težav, izboljšanje učnih navad, izboljšanje klime v razredu,...

RAZVOJ OSEBNOSTI

- Ljudje se spreminjamo in razvijamo **celo življenje**.
- Področje psihologije, ki preučuje človekov psihološki razvoj se imenuje razvojna psihologija.
- Več vidikov človekovega razvoja:
 - Kognitivni ali spoznavni razvoj (spremembe v procesih mišljenja in spomina ter razvoj govora)
 - Čustveni ali socialni razvoj (razvoj čustev, spremembe v samopodobi, spolni identiteti in medosebnih odnosih)
 - Telesni razvoj (razvoj okostja, mišičevja, spremembe v telesni teži in višini)
 - Motorični razvoj (razvoj ravnotežja in koordinacije)
 - Razvoj občutenja in zaznavanja (razvoj vida, sluha in tipa)

NEPRETRGAN ALI STOPENJSKI RAZVOJ?

- Ali je razvoj osebnosti kontinuiran (neprekinjen) proces količinskih sprememb?
 - Ali gre pri razvoju osebnosti za posamezne, kakovostno ali vsebinsko različne stopnje (faze)?
- STOPENJSKI RAZVOJ** (otrokova igra, risba, govor, mišljenje → nenadne spremembe)
- Zagovorniki pravijo, da razvoj poteka v stopnjah, ki se med seboj kakovostno in vsebinsko razlikujejo.
 - Za vsako stopnjo je značilno neko *prevladujoče posebno vedenje*, ki se kakovostno in vsebinsko razlikuje od drugih.
 - Duševni pojavi na vsaki stopnji so na *več področjih drugačni* od duševnih pojavov na drugih stopnjah.
 - Pri vseh ljudeh so pojavijo *iste stopnje v istem vrstnem redu*.
- KONTINUIRAN RAZVOJ/neprekinjen** (tel. višina, teža, obseg koncentracije, pozornosti, besednjak se večja)
- Zagovorniki pravijo, da naj bi pri razvoju šlo predvsem za količinske spremembe, ki niso velike, saj potekajo postopoma.

RAZVOJNA OBDOBJA (razvijanje na telesnem, kognitivnem, čustvenem, socialnem področju)

- **Predrojstveno (prenatalno) obdobje** –
Okolje deluje na nas že v prenatalnem obdobju:
 - Splošno zdravstveno stanje matere (bolezni, uživanje drog in alkohola)
 - Hrana
 - Materino čustveno stanje (hudi čustveni pretresi, stres med nosečnostjo)
- **Otroštvo** - gre za hiter telesni in duševni razvoj.
 - Zgodnje otroštvo (rojstvo – 2. leta) - značilne hitre spremembe v telesni višini in teži.
 - * Pomemben je razvoj motorike (hoja, gibanje rok in nog, samostojno hranjenje).
 - * Opazen je tudi razvoj kognitivnih sposobnosti (reševanje problemov, igra, govor).
 - * V zgodnjem otroštvu se vzpostavi *čustvena navezanost* med otrokom in materjo, ki je zelo pomembna za nadaljnji razvoj.
 - Srednje otroštvo (2. leta – 6. leta) - opazen razvoj grobe motorike (tek, skakanje, igre z žogo, kolo) in fine motorike (ročne spretnosti, risanje, uporaba škarij).
 - * Velik napredek je na govornem področju (razumevanje slovničnih pravil, širjenje besednjaka).
 - * Pojavijo se socialne spretnosti (prva prijateljstva, socialna igra)
 - Pozno otroštvo (6. leta – 12. leta) - telesna rast počasnejša, narašča telesna moč.
 - * Velik napredek je v logičnem mišljenju, izboljša se obseg in trajanje pozornosti ter spomin.
 - * Samospoštovanje narašča. Otrok vedno bolj nadzoruje svoja čustvena stanja in razume čustva drugih.
- **Mladostništvo (adolescenca)** - Pojmovanje mladostništva kot prehod med otroštvom in odraslostjo je značilno za tehnološko razvite družbe. (v manj razvitih družbah je drugače → drugače dozori, direkten prehod iz otroštva v odraslost)
 - * Adolescenca se začne s spolnim dozorevanjem = puberteto.
 - * Konča pa se takrat, ko se začne odraslost. Pri vsakem posamezniku je to drugače.
 - * Najpomembnejša razvojna naloga mladostništva je razvoj identitete – iskanje odgovorov na vprašanja, kdo smo, kam gremo, kakšni so naši cilji in vrednote, kateri poklic bomo izbrali? Za oblikovanje identitete je značilno preizkušanje različnih vlog, zato mnogi mladostniki nihajo iz ene skrajnosti v drugo. Pogosto je posnemanje idolov ali vzornikov.
- **Odraslost**
 - Zgodnja odraslost (adolescenca – 40.-45. leta)
 - Srednja odraslost (40.-45. leta – 60.-65. leta)
 - Pozna odraslost (po 65. letu)
 - * Na spoznavnem področju upade zmožnost za reševanje novih problemov, naraščajo pa sposobnosti, ki temeljijo na učenju in izkušnjah.
 - * Na socialnem področju je zgodnja odraslost čas za trajna ljubezenska razmerja. S staranjem imamo vedno manj prijateljev, vendar so ta prijateljstva globlja.
 - * V srednji starosti mnogi odrasli, ki so tudi starši, doživljajo stres, ko otroci zapustijo dom.
 - * Kasneje stres tudi ob izgubi partnerja.
 - * Na telesnem področju je že po 30. letu opazen postopek in počasen upad delovanja telesnih organov, ki postane izrazit po 65. letu.
 - * V obdobju srednje odraslosti počasi upada natančnost vida in drugih zaznavnih sposobnosti (tudi sluha).
 - * Upada reakcijski čas.
 - * Upada spomin.

OSEBNOSTNA ZRELOST (osebnost postopoma postaja izoblikovana, usklajena, zrelejša)

- **Osebnostna zrelost** pomeni razvito in skladno delovanje osebnosti, ki usposablja posameznika, da na ustrezen in konstruktiven način uravnava svoje življenje. (ne glede na starost se razvija/spreminja, lahko primerno rešujemo probleme)
- Osebnostna zrelost se razvija postopoma, skozi vsa razvojna obdobja. Obnašamo se 'zrelo', glede na svojo starost.
- Človek, ki je osebnostno zrel, ni popoln ali brez težav, ampak se zmore z njimi konstruktivno spoprijemati in ohranja realen pogled na svet.

Razlikujemo več sestavin osebnostne zrelosti (poleg telesne zrelosti):

- Čustvena zrelost
- Spoznavna (kognitivna) zrelost
- Socialna zrelost
- Moralna zrelost