

## ☑ PS-101 Generell informasjon

**Emnekode:** PS-101

**Emnenavn:** Psykologiske emner

**Dato:** 28.11.2017

**Varighet:** Kl. 09:00-14:00

**Tillatte hjelpemidler:** Ingen

**Merknader:** Besvar alle 3 oppgavene. Alle oppgavene vektet likt, og alle oppgavene må være besvart for å bestå eksamen.

-----  
Det forekommer av og til spørsmål om bruk av eksamensbesvarelser til undervisnings- og læringsformål. Universitetet trenger kandidatens tillatelse til at besvarelsen kan benyttes til dette. Besvarelsen vil være anonym.

**Tillater du at din eksamensbesvarelse blir brukt til slikt formål?**

**Velg et alternativ**

Ja

Nei

Besvart.

## 1 PS-101, oppgave 1

Beskriv og forklar læring, gjør rede for tre viktige læringsformer og gjør rede for praktisk anvendelse av læringsprinsipper.

**Skriv ditt svar her...**

Læring handler om endring. Hos mennesker er det snakk om endring av adferd.

Læringspsykologien har sitt grunnlag i behaviorismen. Denne – nå gamle – retningen innen psykologien hadde sitt utspring med John Watson i USA. Watson mente at siden bevisstheten var så vanskelig å definere og undersøke, så måtte psykologien bevege seg i en annen retning, nemlig mot adferd.

Watson ønsket å gjøre psykologien så vitenskaplig som mulig. Etter Darwin sine funn om dyrearters utvikling, åpnet dette opp for eksperimenter med dyr, for å finne sammenhenger som mennesker og dyr har felles.

Dermed har læringspsykologien en grunn i vitenskaplig objektivitet, med fokus på adferd, og spesielt hvordan mennesker kan lære seg å endre den.

To røtter som ligger sentralt i læringspsykologi er en *assosiasjonistisk* og en *kognitiv*. Den assosiasjonistiske kommer fra en av psykologiens fundamentale retninger, som dominerte mens psykologien fortsatt ble betraktet som en del av filosofien – assosiasjonismen. Den assosiasjonistiske roten handler om hvordan mennesker assosierer noe til noe annet. Spesielt hvordan et stimuli kan assosieres med en respons (aktivitet hos levende organisme). Dette blir tydeligere i klassisk betinging.

Den andre roten er den *kognitive*, og denne omhandler hvordan mennesket kan se selv, forstå, tenke og se sammenhenger. Egen innsikt.

Innen læringspsykologi så ser man på flere begreper. Et begrepspar er *habituering* og *sensitivering*. Habituering er hvordan mennesker kan tilvenne seg en stimuli fra utsiden. Det vil si hvordan mennesker kan bli vandt med reaksjoner og påvirkninger utenifra, uten at disse plager en.

Et eksempel kan være hvordan man kan høre en klokke tikke, men etter en viss tid så legger man ikke lenger merke til denne, fordi man er blitt vandt med det. Den er blitt habituert.

Et annet kan være hvordan å flytte til et hus nære en flyplass i nord kan virke som en veldig dårlig idé etter man hører de første flyene, men oppdager etterhvert at man ble vandt til det, og legger nesten ikke merke til flyene lenger.

Det motsatte begrepet er sensitivering. Opplever man noe igjen og igjen, over tid, så kan man enten bli vandt

med det, eller ikke. Blir man ikke vandt med det, men hører klokken fortsette å tikke, og man kan merke at man blir mer stresset og frustrert, så blir man sensitivert. Man blir altså sensitiv til stimuli fra utsiden.

En forklaring på hvorfor man lar den gjentatte tikkingen fra klokka påvirke en så mye, kan være at man sitter under en eksamen i psykologi, og føler på stresset av klokken som går, og teksten som må skrives. Jo mer stress man opplever, desto mer påvirkes man av klokka også, og dermed redselen av å ikke rekke å skrive ferdig. Heldigvis har man ofte gode forelesere, og dermed blir klokka i mange erfarte tilfeller mer habituert enn sensitivert.

Et annet begrepspar er *adferd* og *adferdspotensial*. Adferd i seg selv er hvordan man handler. Det påviser ofte at læring har funnet sted på et eller annet sted, slik at man har lært seg slik adferd. Enten det er fra foreldre under oppveksten, omgivelsene, sosiale relasjoner, på skolen osv.

*Adferd er dermed den viste handling.*

Adferdspotensial er potensialet man har for å vise en adferd. Mennesker kan ha lært seg adferd, men behøver ikke nødvendigvis å vise den. Å ha lært seg hvordan man kjører på glatt føre er adferdspotensial man har lært, men som ikke behøver å vise veldig ofte på sommeren, og derfor ligger den latent og venter.

Læringspsykologen Tollman mente at dette var sann læring. For man kan vise en adferd, uten å faktisk ha tilegnet seg adferden. En person har kanskje lært at å si fine ting til andre, gir gode belønninger, men i et vondt tilfelle kan dette være at personen bruker det som strategi for å få belønninger, men ikke er slik oppriktig.

### 1. Klassisk betinging

Som nevnt tidligere så handler klassisk psykologi om å assosiere et stimuli til en respons, eller spesifikt en refleks.

En slik refleks vil si en biologisk refleks som mennesker har som kobles til et utenforliggende stimuli.

Den russiske forskeren Pavlov gjorde flere eksperimenter, men er mest kjent for sine forsøk med hunder. Pavlov lærte hunder å assosiere lyden av en bjelle med mat, ved å gjenta ringingen av bjella før det ble servert mat. Etterhvert så begynte hundene å salivere, altså øke spyttproduksjonen, bare ved å ringe i bjella, uten at maten hadde blitt servert. Responsen til hunden var nå betinget, eller lært.

Pavlov delte det opp i begrepsparene *betinget* og *ubetinget stimuli*, og *betinget* og *ubetinget respons*.

Betinget vil si noe som er lært, og ubetinget vil si noe som ikke er lært. Stimuli er som sagt noe fra utsiden som påvirker, mens en respons er enhver form for aktivering av et organisme. Spesielt i klassisk betingen, er refleksjonen, som er en biologisk reaksjon.

Mat- og smaksaversjon er et eksempel på hvordan dette skjer i mennesker. Spiser man en rett, og blir matforgiftet, så vil en ofte kunne knytte en vond assosiasjon til den maten, som gjør at man ønsker å unngå samme mat i fremtiden.

### 2. Operant betinging

Skinner er kjent fra USA for å ha opprettet sin egen retning innen læringspsykologi, som heter operant betinging. Den fikk navnet fordi at han mener man "opererer" på omgivelsene.

Skinner var overbevist om at konsekvensene av en adferd førte til læring.

Han understreket hans teori med at mennesker vil ønske å bruke den adferd som gir dem belønning, og unngå den adferd som straffer dem.

Ut i fra dette kom han det noen begreper. Den handling som leder til en konsekvens som leder til adferden man ønsker, kalles for forsterkning. Handlingen som leder til en konsekvens slik at barnet unngår adferden man ikke ønsker, kalles for straff. Han delte hver av disse inn i positiv og negative – tilføre noe i situasjonen, og ta bort noe i situasjonen.

Eksempler:

Positiv forsterkning – tilføre noe som fremmer ønsket adferd.

Hvis et barn har gjort noe bra, så kan man gi belønning i form av ros eller materielle goder. Noe som gjør at barnet ser verdien i slik adferd.

Negativ forsterkning – ta bort noe som fremmer ønsket adferd.

Har barnet vært veldig flink til å hjelpe til i hjemmet, så kan barnet få slippe å gjøre sine ukentlige ukelønnsoppgaver den uken. Tar bort kravet om ukelønnsoppgavene.

Positiv straff – tilføre noe som minsker sannsynligheten for uønsket adferd.

Å gi barnet forbud mot å spille et spill i tre dager, fordi barnet har ikke gjort oppgavene sine.

Negativ straff – ta bort noe som minsker sannsynligheten for ønsket adferd.

Å ta bort dataspillet i tre dager, fordi barnet ikke har gjort oppgavene sine.

En viktig forutsetning for disse, er at det man tilfører eller tar bort må ha en verdi for personen. En valens, slik at konsekvensene interesserer personen.

Skinner snakket også om et begrep som heter *utslukking*, som er når læring slutter å få næring, slik at den forsvinner. Den slukkes fordi den gjentas ikke, og blir etterhvert utslukket.

Operant betinging vil i prinsipp bli en form for assosiasjonisme, med tanke på at man ønsker å unngå vonde, eller få gode reaksjoner, så derfor assosierer man en viss adferd til vonde, eller givende reaksjoner.

En mulig forvirrende del av denne modellen, er at å ta bort et dataspill og gi barnet forbud mot å spille det er mer eller mindre samme sak. Konsekvensen blir den samme uansett.

Skinner var så overbevist om sin teori, at han sa selv noe i duren "gi meg et barn, så skal jeg forme det slik du vil".

Dette kan beskrive mye av læringspsykologiens kritikk og problemer, nemlig at mennesker blir sett på for lite som menneskelige, men heller som objektive dyr, og står i fare for å bli objektivert, som Skjervheim ville kalt det. Nesten ikke mye annet enn laboratorierotter.

### 3. Kompliserte læringsformer

Dette er en restkategori av læringsmodeller- og former som ikke innebærer klassisk- og operant betinging, eller habituering og sensitivering.

#### 3.1 Kognitiv læringsteori

I kognitiv læringsteori mener man at læring ikke må forutsette assosiasjoner med stimuli og respons, eller konsekvenser, men at læring kan oppstå gjennom at mennesker tenker selv, resonnerer seg frem, ser sammenhenger og lager læring selv, ut i fra dette.

Det kognitive handler om tankeprosessen, hvordan vi forstår, tolker og lager oss antagelser.

Tollman spesielt mente at læring kunne komme fra slike prosesser alene, og at de som oftest spilte inn i all læring, men at prinsipper som klassisk og operant betinging motiverte lettere for å ta i bruk læring.

Her er det lett å knytte begrepet adferdspotensial, som grunnleggende i kognitiv læringsteori. At man har kapasiteten og potensial til å ta i bruk det en har lært, selv om det ikke vises direkte i adferd der og da.

#### 3.2 Observasjonslæring

Observasjonslæring sentrerer seg rundt at mennesket kan lære gjennom å observere omgivelsene og de menneskene der, og lære fra hvordan andres adferd gir goder eller vondter, og tilegne seg samme lærdom selv.

Dette er ofte veldig tydelig hos barn. Et barn kan se at et annet barn oppfører seg på en viss måte hos en voksen, og får dermed mye ros tilbake. Barnet ønsker også slik ros, så barnet etterligner det andre barnets adferd og oppførsel. Er resultatet det barnet ønsker seg, så lærer han eller hun seg at man kan lære fra andre, og at slik oppførsel er ønsket. Er resultatet derimot ikke det barnet ønsker seg, så vil dette kunne skape en erfaring om at å lære å gjøre som andre, ikke fungerer, og kan unngå slik læring i fremtiden.

Observasjonslæring kommer ofte fra barndom, og spesielt ved å etterligne foreldre. Man lærer å gjøre som far eller mor, for disse er menneskene man ser mest opp til og vil være som, for de er superhelter som klarer alt, og som ikke er redde for noe.

Man lærer ofte å se på lærere og andre opplevd kule forbilder.

*Banduras* er kjent innenfor observasjonslæring, som ble klar over fenomenet via forsøk med aper og hvordan de lærte ved å observere. Det kalles også i blant for modell-læring, fordi observasjonen lager en modell en kan følge.

Å kopiere en adferd direkte, kalles for imitasjon.

#### Praktisk bruk

Læringspsykologi fortsatte på behaviorismens dominerende bølge, og fortsatte med stor effekt. Den brukes mye i dag, og spesielt i terapi.

Eksempler er *adferdsterapi* som tar utgangspunkt i klassisk betinging, og jobber med å kurere fobier, rusavhengighet og annen avhengighet.

*Adferdsmodifikasjon* tar utgangspunkt i operant betinging, og har sitt fokus på utviklingsproblemer, og å håndtere uønsket adferd.

Aversjonsterapi og eksponeringsterapi er også godt brukt. Eksponeringsterapi handler i hovedsak om å eksponere mennesker for store redsler og fobier de bærer med seg, for å lære at disse ikke er så farlige som

man tror.

Selv om læringspsykologi har hatt stor effekt i den psykologiske og pedagogiske verden, så har den i nyere tid blitt tatt mer med en klype salt. Dette er nok fordi verdens humanistiske utvikling. Læringspsykologien baserer seg på behaviorismens gamle seil, som handler om å bare forstå adferd, og ikke mennesket bak. I moderne dager er dette for snevert og begrensende. Det var en tid hvor man kunne med mer vitenskaplig og allmenn aksept bruke menneskebarn som Albert, i forskningseksperimenter, men den tiden er heldigvis godt forbi.

Selv om læringspsykologi brukes i stor grad i dag også, så er det sjeldent alene. Den kombinerer seg ofte med annen psykologi, og et fyldigere menneskesyn, for ikke å låse forståelsen av mennesker til laboratorierotter, men til faktiske mennesker.

Besvart.

## 2 PS-101, oppgave 2

Beskriv og forklar 4 av de viktigste modellene for å forstå og behandle psykiske lidelser (overordnede teorisystem).

Skriv ditt svar her...

### 1. Nevrobiologisk modell

En nevrobiologisk modell tar utgangspunkt i den biologiske psykologien. Den ser først og fremst på nervesystemet oppbygning og antar at psykiske lidelser hører sammen med feil og problemer i overføring av informasjon i nervesystemet.

Den fokuserer på det *sentrale* og det *perifere* nervesystemet. Innen det sentrale – som er nervesystemet i hjernen og ryggmargen – er det hjernens oppbygning som er sentral. Hjernens deler snakker til nervesystemet i det sentrale og perifere, og har ulike funksjoner knyttet til menneskets psykiske liv.

Hjernen har blant annet det *limbiske system*, som håndterer mye av menneskets emosjoner, *hypotalamus* som styrer *sympatikus* i det perifere nervesystemet, og dermed er koblet til frykt og stress, *hippocampus* som har viss styring over minnet og læring, *amygdala* som også kobles til emosjoner, cerebellum som er lillehjernen og har betydning for motoriske deler i mennesket, og *pannelappen – fremre singular cortex* som håndterer bevissthet.

Det perifere nervesystemet (hele kroppen utenom hjerne og ryggmarg) har to deler som heter det *somatiske* og det *autonome*. Det somatiske er viljestyrt, og styrer dermed også muskelbevelgelser og motoriske ferdigheter. Det autonome er som oftest det som interesserer nevropsykologer mest. Dette er fordi at inne i det autonome, så finnes det det *sympatiske* og *parasymptatiske*. Det sympatiske styrer høy aktivering. Altså mye stress-situasjoner forårsaket av for eksempel traumer og vonde opplevelser, "fight or flight" og aktiverer salivering, høy hjertebank, åpne pupiller med mer. Det parasymptatiske har motsatt effekt, og roer aktivering, for å spare på energi.

I en nevrobiologisk modell så ser man ofte at sympatikus er blitt aktivert, men deretter i ikke deaktivert, eller i hvert fall ikke i stor grad. Parasymptikus har ikke aktivert seg, og personen forblir i en stress-modus. Ofte et eksempel i traume 2-tilfeller (post traumatic stress disorder).

En nevrobiologisk modell vil også forklare problemer med grunnlag i *nevrons* (nerveceller i hjernen) mangelfulle funksjon. At de ikke fungerer optimalt. Et nevron kobler seg til et annet nevron gjennom det som heter en *synapse*. En synapse er mellomrommet. Mellom her sendes det et signal fra et nevron i form av en elektrokjemisk substans, fylt med molekyler. Denne inneholder informasjon som skal til et annet nevron, og heter *transmittorsubstans*.

For å føre over informasjonen vil et nevron måtte ha nok *aksjonspotensial*, altså nok informasjon å føre over.

Det menes at når man opplever for eksempel depresjon, så vil ikke nevrons ha nok substans å sende over, slik at man får ikke nok informasjon sendt dit den skal.

Medikamenter kan påvirke dette, ved å påvirke aksjonspotensialet, slik at transmittorsubstansen blir fyrt over til det andre nevronet.

I denne modellen, så skjer behandling nettopp gjennom bruk av medikamenter, som påvirker disse strukturene i hjernen.

Modellen anses ofte som reduksjonistisk for mennesket blir bare et biologisk objekt, som kan påvirkes av rett substans. Psykologiske faktorer som følelser, faktisk opplevelse og bevissthet, får liten verdi her.

Samtidig har modellen fordeler ved at den er åpen for ny forskning og forandring, og det er et felt som interesserer mange psykologer.

En kan fundere over om dette er fordi mange psykologer fant ut at det var lettere å se det biologiske og ikke det ukjente følelseslivet og bevisstheten, slik at de valgte et slikt felt, men det er diskusjon som ikke hører hjemme

her. Uansett gjøres det kontinuerlig forskning, som hjelper oss til å produsere medikamenter for å håndtere psykiske lidelser, og skaper forståelser om menneskets oppbygning.

Et viktig punkt i nevrobiologisk modell er å se årsakssammenhengene. Har lidelsen en tydelig sammenheng med strukturene i nervesystemet, så har man så å si funnet en "jackpot", og kan lettere behandle lidelsen. Dette er en meget aktuell modell for fremtiden videre.

## 2. Utviklingspsykologisk modell

En utviklingspsykologisk modell tar utgangspunkt i menneskets utvikling fra tidlig alder, ofte gjennom tilknytning. Tilknytning er et begrep fra Bowlby og litt senere Ainsworth, som så hvordan barnet vil knytte seg til en omsorgsperson, og nekter å skilles fra denne til en spesifikk alder. Ses på som en naturlig overlevelsesfunksjon.

Tilknytningsadferd forklares som å komme fra barnet til voksne og aldri andre veien. Det er en atferd som kan kjenntegnes enten ved at barnet *beveger* seg til den voksne, eller gir *signaler* som trekker den voksne til seg. Tilknytning er som oftest i perioden 0 - 3 år. I veldig tidlig alder, er barnet ikke bevisst nok til å skille mellom kjente og ukjente, selv om det finnes en symbiose med mor.

Etter ca 0,5 år og frem til barnet er omtrent 3 år, så er barnet veldig bevisst kjente og ukjente, og har knyttet seg til sine omsorgspersoner. Ofte 1-5 mennesker (far, mor, søsken, barnehagelærer). Her vil barnet ikke skille seg fra den omsorgspersonen, personen er en trygghetsbase og det er et stort behov for fysisk kontakt og tilstedeværelse.

Etter ca 3 år, minskes dette gradvis med alderen.

En utviklingspsykologisk modell ser på hvordan en mangelfull tilknytning kan bidra til skjevutvikling som gjør at personen vil senere være mer sårbar for psykiske lidelser.

For eksempel en mangel på omsorgsperson i tilknytningsalderen leder ofte til veldig dårlig helse, stor sårbarhet for skjevutvikling og til og med død.

Det er blitt forsket på at en stabil og god tilknytning leder til større sannsynlighet for at barnet lærer seg god sosial fungering, og emosjonell håndtering.

Man ser ofte også på barns karakteristika, og her er temperament brukt som måleverktøy.

Modellen deler temperament opp i stabilt og ustabil. Et stabilt temperament vil innebære å kunne håndtere utfordringer greit, rolig, ordentlig, hensyn for andre, lettere læring. Et ustabil temperament innebærer mye av det motsatte - urolig, lett irritert og sint, impulsiv, stimulisøkende, fokus på en selv.

Ustabile temperament henger ofte sammen med større sårbarhet for psykiske lidelser i senere alder.

Hos voksne så ligger problemet ofte i en skjevutvikling i følge dette perspektivet. En slik skjevutvikling vil også skape en potensiell ond sirkel. Hvis en voksen med psykiske lidelser som kommer fra en skjevutvikling, selv får se barn, så er sannsynligheten for at disse barnene opplever lignende mangler som den voksne selv opplevde, fordi den nye forelderen ikke har lært seg å komme seg ut av sitt "fengsel" av lidelse.

Her mente Ainsworth at for å få til en god tilknytning så vil det avhenge av kvaliteten på omsorgspersonens sensitivitet. Å øve seg på mentalisering, altså å forstå sine egne følelser og sitt indre liv, og dermed lettere forstå andres, vil kunne øke slik sensitivitet.

Dette innebærer at foreldre må kunne legge bort sine egne problemer, for å gi barnet det barnet selv trenger.

Behandling i denne modellen innebærer forebygging og informering, samt opplæring av voksne i hva et barn trenger, og hvordan man kan gi det dette.

Modellen har likeheter med psykodynamiske modell med tanke på at den ser på barndommen og leter mot kjernen, men skiller seg ved at den er mer teoretisk og empirisk, gjennom observasjon av barn i samhandling med voksne.

## 3. Læringsteoretisk modell

Læringsteoretisk modell ser på mennesker som den del av en komplisert sosial verden, og som påvirkes av forsterkningsprinsipper i omgivelsene.

Det vil si at mennesker som sitter med psykiske lidelser blir lært opp til en potensielt destuerende adferd, gjennom for eksempel å få opplevd positiv oppmerksomhet på skadende adferd, og mangel på positiv oppmerksomhet på hjelpende adferd.

Modellen baserer seg på klassisk- og operant betingning som forklaring og behandling. Den ser også mot observasjonslæring, som en måte vi lærer fra de rundt oss på å være.

Behandling består av for eksempel adferdsterapi som er vist effektiv mot fobier og avhengighet, og som spiller på klassiske betingingens prinsipper om stimulus og respons, knyttet til reflekser.

Består også av adferdsmodifikasjon (operant betingning – utviklingsproblemer), aversjonsterapi og eksponeringsterapi.

Læringsteori fungerer likt med behaviorismen, som en motsetning til psykoanalysen og psykodynamisk teori, ved at den fokuserer på her og nå, og ikke på bevisstheten, men den praktiske og faktiske adferd. Er dermed også lik kognitiv terapi på flere områder.

#### 4. Kognitiv modell

Kognitive modeller retter sitt fokus på menneskers indre skjema. Et skjema er menneskers indre fortolkningsapparat. Det er kategorier og bokser som vi kan plassere det vi ser, opplever og forstår. De skaper mening og sammenheng i vår hverdag og våre liv. En sammenheng av flere skjema kalles for script.

De skjema vi har forbindes med grunnleggende antagelser vi mennesker kan ha om oss, om andre og om om verden. Disse skaper vår tro på hvordan vi selv er og oppleves, hvordan andre mennesker er og oppleves, og hvordan verden er.

De grunnleggende antagelsenes onde fetter er fordommer, som i prinsipper er samme sak som grunnleggende antagelser, men med negative synspunkter om noe vi egentlig ikke kjenner til, og derfor ikke kan ha en sann mening om.

De grunnleggende antagelsene kan være basale, som vil si at de er faste og endrer seg ikke, eller de kan være lettere foranderlige. Antagelsene og skjemaene oppstår som oftest som resultater av erfaringer og opplevelser. Når disse antagelsene kobles til psykisk lidelse, så mener slike modeller at dette har å gjøre med at personen har opplevd vonde og negative, skadende opplevelser og erfaringer, som skaper antagelser som videre "forgifter" oss. Vi bærer med oss det vonde, ved å tro på opplevelsen. Det er som at disse vonde opplevelsene skaper en sannhet for oss, som vi velger å tro på og fortsetter å gi næring til ved å mate de med å beholde dem som grunnleggende antagelser.

Antagelsene viser ofte tegn til å knyttes til oss selv som person. Her ser man et element av den fundamentale attribusjonsfeilen, som er at vi for ofte gir årsaksforklaringer en personlig (disposisjonell) grunn, i stedet for en situasjonell grunn. Vi skylder på oss selv som årsaken til at vi ikke får til det vi vil, selv om det kanskje er den vonde situasjonen som skapte den skadende antagelsen som har skylden.

Et skadende tankemønster som dette kan føre til det Seligman kaller for lært hjelpeløshet. Lært hjelpeløshet innebærer at en person mangler troen på at det er mulig å lykkes, og tar dermed nederlaget på forskudd. Å feile vil dermed ikke innebære erfaring man kan lære fra, men blir bare et nederlag uten noe å hente. Resiliens (evnen til å tross motstand, utvikle seg positivt) vil kunne hjelpe som en egenstyrke i en slik situasjon.

Kognitive modeller baserer seg på at det er slike "forgiftede" antagelser som står til grunn for psykisk lidelse, og i behandling vil fokus hvile på endre antagelsene, og de mentale skjemaene til styrkende, og dermed kanskje bygge opp en "lært hjelpsomhet".

Behandling vil også kunne omhandle metakognitiv terapi, som ikke retter synet mot hva vi tenker, men hvordan vi tenker.

Modellene skiller seg betydelig fra psykodynamiske modeller, i at de handler om bare her og nå, har tydelige diagnosekriterier, tydelig struktur med tanke på tid og fremgang, med aktiv og styrende veileder/terapeut.

Besvart.

### 3 PS-101, oppgave 3

Beskriv og forklar hva som menes med personlighet, og gjør rede for ulike måter (teorier) å forstå personlighet.

**Skriv ditt svar her...**

Personlighet er et stort og bredt begrep som ikke enkelt kan beskrives i sin helhet. Enkelt sagt kan man si det er et sett av evner, egenskaper, trekk, eller sider ved en person, som definerer personens fremtoning og karakter.

Å definere ulike personligheter er noe som er usedvanlig vanskelig. Dette har å gjøre med vi mennesker opplever et jevnt behov for å kategorisere, sortere og først og fremst forenkle. Problemet er at mennesker lar seg ikke forenkle. Mennesker er komplekse, dynamiske, bevisste skapninger, med en psyke, et følelsesliv, en biologi, arv, og mye mer, som vi ikke engang har helt klart å forstå oss på.



Hvordan skal man klare å forenkle noe så komplisert?

Dette er nok den største utfordringen med personlighet, og derfor kan vi ikke gå ut i fra all en personlighetsforklaring kan forklare mennesket det representerer hundre prosent, men vi kan finne likheter og ulikheter som virker som de gjentar seg hos mennesker i hvordan man er, oppfører seg, agerer og lever, som vi har forenklet, og som kan ses på som nogenlunde stabile forenklede forklaringer på personlighet.

Noen måter å forstå personlighet på:

### Personlighetstype og trekk

Å se på personlighetstyper er den vanskeligste, fordi den innebærer en definitiv forenkling av mennesker, og blir da ofte alt for enkel.

Et eksempel på personlighetstyper som har vist seg å passe noenlunde med flere er type A og type B personlighet. Type A er mennesker som ofte er rolige, lite stressede, med lite jag og mas, samarbeidsvillige og omgjengelige. Type B er mennesker som har en tendens til å være stressede, frustrerte, irritable, sinte, tidspresende og urolige.

Et alternativ er å se på personlighetstrekk. Personlighetstrekk forklarer ikke mennesker som typer, men heller som innehavere av forskjellige egenskaper og ferdigheter, noe som gjør en slik forståelse mindre definitiv, men dermed også mer inkluderende.

Her er det også mulig å klassifisere menneskers karaktertrekk, og emosjonelle egenskaper som temperamentstrekk.

*Cattell* lagde en modell med 16 grunnleggende trekk som kunne skimtes hos mennesker.

*Eysenck* lagde en større forenkling i form av to hoveddimensjoner.

Den mest kjente modellen som brukes i dag er fremfaktormodellen "the big five". Denne ble utviklet på 1960-tallet, men ble ikke stor før 1980-tallet.

Denne innebærer fem trekk ved mennesker som man kan ha i varierende grad:

1. *Utadvendthet* – sosial omgjengelig, aktiv, glad i sosiale situasjoner, utforskende.
2. *Nervotisme* – urolig, engstelig, usikker, nervøs.
3. *Pålitelighet/samvittighet* – strukturert, planleggende, pliktoppfyllende, selvdisiplinert.
4. *Vennlighet/varme* – snill, givende, samarbeidsvillig, føyelig, åpen, lyttende.
5. *Åpenhet for nye erfaringer/opplevelser* – kreativ, nyskapende, løsningsorientert, intellektuell.

Innenfor personlighetstrekk og typer, så brukes ofte psykometriske målinger, som er mer eller mindre spørreskjemaer som vil gi uttrykk for personlighetstrekk og typer. Disse er relativt pålitelige, men krever at personene svarer ærlig og ikke pusser på svarene for å passe med hvordan man ønsker å være, istedet for hvordan man er.

Alternativt kan også en projektiv metode brukes, ved for eksempel å bruke det som kalles for Rorhasch blekkflekk, hvor man må bruke sine egne assosiasjoner for å forklare hva man ser, eller bilder som vises i kort tid, hvor man skal forklare det man ser. Disse er tidskrevende og baserer seg i stor grad på psykodynamiske modeller.

### Kognitive

Innen kognitive personlighetsteorier så står to teoretikere sterkt.

Disse er kognitive fordi de baserer seg på den individuelle opplevelsen, oppfattelsen og tolkningen.

*Lewin* står for sin teori om den individuelle opplevelsen av sin egen karakter, gjennom det han kaller for *livsrom*. Dette livsrommet er høyst personlig for hvert menneske.

*Carl Rogers* – som er stor innenfor den humanistiske psykologien – har tatt den individuelle opplevelse av personligheten enda lenger enn *Lewin*. *Rogers* mente at vår egen personligheten ble forstått gjennom andres reaksjoner på oss selv. Gjennom å se hvordan andre reagerte på oss i situasjoner, så kunne vi se hvordan andre satt igjen med et bilde av oss selv, eller hvordan vi ønsker å være.

Dermed handler en forandring av personlighet seg om å endre seg i forhold til hvordan andre ser deg.

Denne teorien kan dog ses på som delvis missvisende, ettersom den forklarer bare halve sannheten. For en sak er hvordan man fremstår gjennom andres reaksjon, og en annen er hvordan man er alene. Vi vet alle at sosial konformasjon (påvirking til å handle som sosiale normene sier) og direkte sosial påvirkning forandrer hvordan vi fremstår blandt andre mennesker, men hvordan vi er blant andre behøver ikke å være slik vi er hjemme. Og kanskje er den vi er hjemme, nærmere den vi opplever at vi faktisk er.

Denne kan knyttes til den fundamentale attribusjonenesfeilen, hvor vi legger for stor forklaring på det personlige og ikke situasjonelle. Her legger vi all forklaring på hvordan vi er som person på hvordan vi tolker andres reaksjoner. Her blir det også en stor sjanse for en kommunikativ "smørje", hvor du som person skal tolke hvordan noen andre reagerer på deres tolkning av den du prøver at andre skal tolke deg som.

En positiv del av modellen er at den tydeliggjør hvordan vi ønsker å være som person, noe som kan gjøre forandringer mot de målene lettere å utføre.

---

Besvart.