

☑ 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 er et omfattende og sentralt tema innenfor psykologien, og er enkelt og greit "*endring i atferd som resultat av erfaring*". Det er imidlertid viktig å ha med seg at ikke all læring vises i atferd, og ikke all endring i atferd er læring. Historisk går det et viktig skille mellom en assosiasjonistisk tilnærming til læring og en kognitiv tilnærming til læring. På den ene siden har vi teorien om at læring skjer gjennom forbindelsene mellom stimulus og respons, og på den andre siden har vi at læring skjer gjennom innsikt og betraktning av andre. Tolman mente at vi kan skille læring i 2: læring som vises og læring som ikke vises gjennom atferd. Vi utsettes for læring hele tiden, og det er en stor del av hverdagen vår, små som store. Man lærer mer når man er små, også avtar læringen etterhvert som man blir gammel, da opplever mange heller en tilbakegang i læringen, og noen ting må kanskje læres på nytt. Læring er enklere når man har lært det før, men må også opprettholdes. Et eksempel på dette er taxisjåfører i London som har ekstremt gode mentale kart, som igjen vil si at deres cortex (ytterste del av hjernen) er en god del tykkere enn for oss "normale". Men disse kartene må opprettholdes, og dersom de ikke gjør det så vil cortex gå tilbake som normalt igjen.

Eksempler på læring er mange:

- Per går i lekebutikken mer far, han får det han maser om og masingen fortsetter ved neste butikkbesøk
- Kari spiser noe mat som hun blir dårlig av, og vil i fremtiden ikke spise denne maten.
- Olav opplever kraftig turbulens på flyturen, og utvikler flyskrekk.
- Jeg tar paracett hver gang jeg har vondt et sted, og utvikler en toleranse for paracett som vil si at jeg må ta høyere dose for å få effekt.
- Jeg tar på en varm plate, og brenner meg, lærer at høy varme er smertefullt.

Vi har ulike former for læring som rangeres fra de mer enkle formene som habituering og sensitivering, til klassisk og instrumentell/operant betinging videre til de mer komplekse formene som innsiktslæring, etablering av kognitive kart og observasjonslæring. Habituering og sensitivering regnes ikke som en av tre viktige læringsformer, men taes med i oppgaven som et tilskudd for å vise hvordan veldig enkel form for læring kan inntreffe.

Habituering: Når man blir utsatt for en stimulus gjentatte ganger så avtar etterhvert responsen

Sensitivering: Motsatt av habituering - når man blir utsatt for en stimulus gjentatte ganger så øker responsen.

Vi kan ta et veldig enkelt eksempel: Du har en klokke som står på nattbordet som tikker og tikker, og som irriterer deg grusomt. Gjennom habituering vil du etter nok eksponeringer for tikkingen til slutt ikke høre tikkingen lengre fordi du har blitt så vant til lyden. Med sensitivering derimot, er det motsatt. Tikkingen vil fortsette og du vil bli enda mer sensitiv for lyden - det vil føles ut som om den bare blir høyere og høyere og mer og mer intens i motsetning til habituering.

Så er vi over på tre viktige læringsformer:

1. Klassisk betinging

Klassisk betinging er læring gjennom en allerede eksisterende stimulus, og kan teknisk sett beskrives som "enkel assosiasjonslæring". En opprinnelig nøytral stimulus blir en betinget stimulus. For å få en enklere forståelse av hva klassisk betinging er kan vi ta utgangspunkt i den velkjente hundeforsøket til I. Pavlov. Jeg vil først introdusere noen viktige begreper innenfor klassisk betinging, med utgangspunkt i eksemplene tatt fra dette forsøket.

Uetinget stimulus: varsler om at noe annet, og mer biologisk viktig snart vil inntreffe (lyd av en bjelle)

Betinget stimulus: her inntreffer noe mer biologisk viktig (mat)

Ubetinget respons: som er resultat av betinget stimulus, fremtrer ubetinget respons som i dette tilfellet er at hunden saliverer (skiller ut spytt i munnen)

Betinget respons: Viser at læring inntreffer gjennom gjentatte eksponeringer av BS + US (hunden lærer å assosiere lyden av bjella med mat).

Pavlov presenterte hunden for mat (BS) og hunden begynte umiddelbart å salivere (UR), deretter ble hunden presentert for lyden av en bjelle (US) og viste ingen respons. Hunden ble utsatt for gjentatte eksponeringer for BS og US rett etterhverandre, og ble så presentert for bare bjella og begynte da å salivere fordi han hadde lært at etter bjella så kom maten (BR).

Pavlov mente at dersom læring skulle inntreffe så måtte det være en viss overenstemmelse med samtidighet og nærhet i BS og US (mat og bjelle), dette ble kalt kontiguitet. Denne teorien ble utfordret av teorien om kontingens, og det ble foreslått at BS og US bare måtte ha en relasjon til hverandre. Et eksempel på dette er relasjonen mellom strømledningene som svinger når trikken kommer. Kontingensen kan være preget av slagsider som at strømledningene også kan svinge hvis det blåser, og man kan derfor ikke stole fullt på at dette stemmer. Videre ble det foreslått gjennom en teori som kalles for betingetsletthet at det ikke nødvendigvis trenger å være samtidighet og nærhet mellom BS og US. Et forsøk på rotter som hadde spist dårlig mat og først ble syke flere timer etterpå motbeviser Pavlovs teori fordi vi har en grunnleggende biologisk tilretteleggelse for å lære visse stimuli-responser bedre enn andre. Dette er ekstremt viktig for alle organismer fordi det henger sammen med overlevelsesinstinkt vårt.

2. Instrumentell/Operant betinging

Instrumentell/operant betinging er motsatt av klassisk betinging der du har en stimulus som utløser en respons, fordi ved operant så velger du respons ut i fra stimuli. En lærer ut i fra konsekvensen handlingen får;

det ringer på døra (stimulus) og jeg kan selv velge å åpne døra - kanskje står det en selger der som jeg ikke orker å prate med, som gjør at jeg lar være å åpne. Skinner og Thorndike var to viktige pionerer innefor denne typen læring, de hadde to litt ulike tilnærminger til læringsformen, men var begge enige om at positive forsterkninger hadde mer betydning og utløste mer læring for organismen enn negative. Dette viste seg senere å ikke stemme, og at negativ forsterkning kan ha like sterk betydning som positiv. Operant betinging har noen grunnbegreper som kan være viktige for å forstå hvordan læring skjer:

Positiv forsterkning: en stimulus tillegges situasjonen og øker sannsynligheten for at handlingen skjer igjen
Eksempel: Per går i lekebutikken med far, han får det han maser om, og masingen fortsetter ved neste butikkbesøk.

Skinner's forsøk med rotter er forskningsbasert og omhandler rotter som ble satt i en "tom" boks uten å skjønne noe som helst. Rotta bevegde seg rundt og kom tilfeldigvis bort i en spak som utløste mat. Rotta skjønte fortsatt ikke hva som skjedde, og fortsatte å bevege seg rundt i denne boksen til han igjen kom bort i spaken. Rotta lærte etterhvert at spaken utløste mat og fortsatte å trykke på den.

Negativ forsterkning: en stimulus tas bort i fra situasjonen og øker sannsynligheten for at handlingen skjer igjen

Eksempel: Per har vondt i hodet og legger seg ned på litt, hodepinen forsvinner og Per legger seg ned på igjen neste gang han får hodepine.

Straff: Man straffes og sannsynligheten for at man gjennomfører denne handlingen igjen, minsker.

Eksempel: Per har ikke gjort leksene sine denne uka, og blir derfor fratatt lommepenger. Sannsynligheten for at han vil unngå å gjøre leksene igjen, minsker.

3. Komplekse læringsformer

Innsiktslæring:

Her var gestaltpsykologer Köhler på saken. Han ville vise at læring kan skje gjennom persepsjon, og forståelse av omgivelsene. Her skulle aper ved bruk av ulike hjelpemidler (kasser) få tak i noen bananer som hang for høyt oppe til at de rakk opp til dem. Apene skjønnte at de måtte stable kassene for å få tak i bananene, og Köhler mente læring her hadde inntruffet fordi apene apene hadde innsikt - de brukte sansene til å gi mening til omgivelsene sine - hvilke hjelpemidler har vi til rådighet for å få tak i det vi vil ha? Andre har derimot kritisert innsiktspsykologien for å egentlig være operant betinging der det å prøve å få tak i mat er konsekvensen, og stable kassene er responsen. Mens andre igjen mener at det apene gjorde bare er et resultat av artspesifikk atferd (lek). Det er en av grunnene til at denne læringsformen er så kompleks.

Etablering av kognitive kart:

Her ble det gjennomført et eksperiment med rotter som skulle komme seg gjennom en labyrint der belønningen var mat på andre siden. Det som ble vist er at læring er så kompleks fordi det ikke alltid vises i atferd. Dersom rotta er mett så kan det være at han velger å ikke fullføre labyrinten, men dette betyr ikke at han ikke har lært. Han har med andre ord etablert kognitive kart over labyrinten og kan veien, men har ikke noe behov for å få utløp for dette i praksis nettopp fordi han ikke vil ha det som ligger i enden uansett.

Observasjonslæring:

Denne komplekselæringsformen har også vist oss at læring skjer gjennom observasjon av "modeller". Gjennom sosiale situasjoner så lærer vi hvordan andre opptre og hvordan det selv er akseptabelt å handle. Banduras velkjente lekedukke eksperiment viste at barn som hadde sett voksne utøve vold og aggresjon mot en lekedukke utførte samme handlinger selv. De ble plassert i et rom for å leke og når de ble fortalt at leken var over begynte barna i protest og utøve vold mot lekedukken som et resultat av hva de hadde observert "modellen" gjøre. Læring trenger ikke nødvendigvis vises i atferd, og i noen tilfeller kan det være nok å bare se på modellen. Imitering er ikke regnet som læring fordi det er bare en "kopi" av hva modellen gjør der og da, og som ikke har noe videre funksjon i situasjonen.

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...

Psykologi omspenner et vidt spekter av temaer, og for å kunne forstå hvordan psykiske lidelser oppstår og hvordan de kan behandles så må vi også ha innsikt i de ulike modellene og teoriene som har blitt utviklet i denne forståelsen. Tidligere var man mye mer låst når det kom til hvilken teori man tilhørte i forhold til forståelsen av psykologi og de psykologiske prosessene. I dag er det slik at man i mye større grad står litt fritt, og ikke trenger å velge "enten-eller". De ulike teoriene låner litt fra hverandre, og man kan si at de på en måte komplementerer hverandre i en mer utfyllende og omfattende forståelse av hvordan kroppen og psyken vår fungerer. Det er imidlertid viktige skiller mellom de ulike teoriene som vil føre deg i litt ulike retninger av hvordan man velger å, i dette tilfellet, forstå og behandle psykiske lidelser. Men som nevnt, man trenger ikke velge én retning, man kan mikse og trikse litt for å komme frem til den forståelsen en selv mener passer best.

1. Nevrobiologisk modell

Den biomedisinske sykdomsmodellen forstår psykiske lidelser som prosesser i hjernen som ikke fungerer som de skal. Under krigen var det mange soldater som fikk hjerneskader, og man kunne sjekke hvor skaden lå og hvilke konsekvenser det hadde fått for å dermed anslå hvilken hjernedel som hadde med hvilken evne å gjøre. Dette henger også sammen med Brocas (motorisk) og Wernickes (sensorisk) afasi - en sykdom som påvirker de spåklige evnene våre. Brocas fant på sine døde pasienter at sykdommen hadde påvirket frontallappen, mens Wernickes pasienter led av en type afasi som påvirket temporallappen i hjernen, og derfor fikk samme type sykdom ulik utfall på pasientene.

I forhold til psykiske lidelser så kan disse være påvirket av en ubalanse i transmittorsubstansene (som utskiller ulike stoffer, og som gjør at nervronet/nervcella fyrer eller ikke fyrer), eller genetiske/erverdte hjerneskader. Med moderne teknologi kan man gjennomføre hjernescanning og som tidligere se hvor det ligger et eventuelt avvik som fører til den psykiske lidelsen. Man vet blant annet at Schizofreni har et arvelig komponent i seg som gjør at man har en større sannsynlighet for å utvikle denne sykdommen enn andre som ikke har dette genet. Uten å få for langt inn på arv og miljø debatten, så vet man imidlertid at det er visse ytre, miljømessige påvirkninger som gjør at noen har mer sannsynlighet for å faktisk utvikle denne psykiske lidelsen

og andre ikke. Huntingtons Chorea derimot er genetisk dominant, det vil si at dersom du har dette genet så vil du 100% utvikle sykdommen.

Nervobiologisk modell vil i første omgang behandle psykiske lidelser med medikamenter som påvirker de antatt påvirkede områdene i hjernen.

2. Psykodynamisk teori

Pioneren her er Freud. Hans psykodynamiske teori har bare utviklet seg mer og mer, og i dag har vi flere ulike modeller som går under psykodynamisk - noen mer sentrale enn andre.

- Strukturmodellen

Freud antok at det var flere personer inn i personen. Mange har nok sett det velkjente "isfjellet" der halve er under vann og halve er over. Den delen vi ser over vann er det bevisste som han kaller Egoet. Egoet er alle de prosessene i dagliglivet vi er bevisste over at vi faktisk gjennomfører, og egoet er her "megleren" mellom de to ubevisste prosessene som kalles for "ID" og "Superegoet", som da ligger under vann som vi "ikke ser". ID'et er alle de lystene, begjær og trengslene vi har og som vi ikke får utløp for. Dette var i sin tid veldig knyttet til skam, og vi fikk derfor ikke utløp for dem. Han mener at vi gjennom drømmene får utløp for ID'et og at det er her vi kan realisere dem. Dersom vi drømmer at vi flyr, er kanskje dette knyttet til et seksuelt begjær. Superegoet er på andre siden av skalaen til ID og handler mer om samvittigheten vår. Det er den som hele tiden holder oss på jorden og som holder oss litt i ørene når vi ikke oppfører oss som vi skal. Det er en konstant draging mellom ID og Superego, og disse vil hele tiden prøve å jobbe mot hverandre. Her kan vi forstå psykisk helse som en balanse mellom disse tre dimensjonene, og psykiske lidelser som en ubalanse. For mye av ID vil ikke være bra, og for mye av Superego vil heller ikke være bra, og dersom det oppstår en dissonans mellom dem så har vi mer sannsynlighet for å utvikle en psykisk lidelse som for eksempel angst eller depresjon. Hvis vi for eksempel hadde utviklet angst, så vil denne automatisk og (ubevisst) beskyttes av ulike forsvarsmekanismer som fortrenning, benekting, projisering....

- Seksuelle faser

Freud har også utviklet noen seksuelle faser i forhold til barn. Han har spesielt stor vekt på *oralfasen* (munnen) og *analfasen* (renslighet). Oralfasen var for eksempel i forhold til å spise og få mat, mens analfasen handlet om dette med renslighet - når skal man holde igjen og når skal man gi slipp? Freud mente at psykiske lidelser var et resultat av problemer under disse fasene når man var barn. Dersom det for eksempel av en eller annen grunn var et problem når det kom til mor som skulle amme barnet, så kan dette senere i livet få utløp i form av spiseforstyrrelser. Dersom man hadde problemer i analfasen så kunne dette få utløp i personlighetsforstyrrelser.

- Ego-teorien

Denne teorien er en videreutvikling av Freuds tidligere teorier, og handler i bunn og grunn om mer fokus på det bevisste enn det ubevisste som tidligere.

- Objektrelasjonsteorien

Denne teorien omhandler forholdet mellom barn og voksen, der et ikke-optimalt forhold kan føre til utvikling av psykiske lidelser. Hvis den voksne for eksempel har slitt med balanse i forhold til bekreftelse og avvising, så kan dette føre til et problem som barnet internaliserer og som videre skaper en indre konflikt. Hvis barnet får for mye bekreftelse så fører dette til at det blir veldig vant til å hele tiden være best, og ikke forstå verden som den egentlig er. I tillegg skal det da ikke mye til før det brytes ned dersom det møter motstand. Hvis det får for mye avvising så kan dette føre til lav selvfølelse. Som mennesker så har vi et grunnleggende behov for aksept og anerkjennelse, og hvis vi ikke får det så bryter det oss ned. Som barn er dette spesielt viktig, og det vises mer direkte her enn som voksen. Dette kan, åpenbart, føre til lidelser som for eksempel depresjon.

Som en kan se, så er hovedfokuset til Freud det ubevisste - det som skjer utenfor vår valgfrihet og som vi ikke har kontroll over. Han utviklet etterhvert "nyere" psykodynamiske teorier som vi ser i ego-teorien og objektsrelasjonsteorien. Han hadde også en teori om "psykologisk determinisme" - alt er årsaksbestemt, som igjen henger sammen med det ubevisste. Ingenting er for ingenting, og som nevnt ovenfor så har alt en grunn, selv drømmer.

Behandlingen av psykiske lidelser er det samme som teorien selv - psykodynamisk atferdsterapi. Her er forholdet mellom pasient-terapeut veldig viktig, og målet er at pasienten selv skal snakke fritt gjennom noe som kalles for "fri assosiasjon" - pasienten skal bare snakke åpent og målet er at han eller hun skal komme frem til ubevisste tanker og prosesser om hva som kan ha ført til en psykisk lidelse, mens terapeuten er mer tilbakeholden og bare skal lytte og observere, ikke gi innspill. Det som skjer her er altså en overføring av pasientens tanker til terapeuten, men her kan det også skje en motoverføring - en positiv eller negativ reaksjon på tankene til pasienten fra terapeuten. Disse kan føre til at pasienten for eksempel blir motvillig, går i forsvarsposisjon (som nevnt ovenfor), og kanskje er redd for forandringer.

3. Kognitiv teori

Kognitiv teori går ut på hvordan vi tenker og gir mening om oss selv, andre og omgivelsene våre. Disse tankene er forankret i kognitive skjemaer og grunnantakelser. Skjemaer er en forenkling av verden, et verktøy som gjør det lettere for oss å forstå hvorfor ting er som de er, og for å tolke oss selv og alt rundt oss. Når vi ser en mann snuble bort over gata en fredags kveld så kobler skjemaene inn og vi kan tenke oss at han er beruset. På legekantoret så ser vi en mann i hvit frakk og tenker med en gang at han er lege. Dette er slik skjemaene våre fungerer. Kanskje ser vi en helt ny og ukjent fugelart, også tenker vi videre at alle fugler har denne fargen - noe som ikke nødvendigvis stemmer. Som vi ser så er skjemaer veldig hjelpsomme, men de kan også være preget av feil, da denne fortolkningen skjer på veldig kort tid og med begrenset informasjon.

Grunnantakelsene har 3 veldig tydelige karakteristikk:

1. Du tror det du tenker har en absolutt form, og sånn er det. Det er ingen rom for annen tenkning
2. Tankene er forankret i negative opplevelser eller minner
3. Feiltolkningene gir ikke mening for andre mennesker, og de opplever dem som irrasjonelle.

I denne prosessen så har vi også en tendens til å velge oss ut informasjon vi mener passer til våre fortolkninger, som igjen er preget av hva vi har med i vår bagasje. Vi gir ingen rom for at andre innspill kan føre til en bedre og mer rasjonell forståelse av verden. Vi jobber her også med et begrep som heter automatisk tanke. Et eksempel her er: "mamma er sur i dag, hun er sikkert sur på meg fordi jeg er så stygg". Videre, "når jeg tenker meg om, så er jeg både stygg og feit" og "det er ikke rart at ingen vil være venn med meg". Det er ikke alltid vi har nok tid eller informasjon til å attribuere, og da er kausale skjemaer til for at vi skal kunne ta i bruk flere forklaringer på en og samme situasjon. Det er ikke vanskelig å tenke seg til hvorfor dette kan føre til utvikling av psykiske lidelser. Kognitiv behandling og teori er ikke så samkjørte, og er mer åpen for litt av hvert. Behandlingen går hvertfall ut på å få tak i disse dyptliggende grunnantakelsene via våre automatiske tanker. Vi må endre på personens kognitive tankegang. Personen må forstå at kartet de har tegnet kanskje ikke passer så bra til terrenget som man først hadde trodd. Gjennom atferdsterapi (ganske likt som psykoterapi) så skal man endre på tankegangen. Psykoterapi er noe mer tidskrevende, og handler mer om den frie flyten, mens kognitiv atferdsterapi er mer tidsfast, håndfast og mer konkret, det er et samarbeid mellom pasient og terapeut.

4. Utviklingspsykologisk

Utviklingspsykologien vektlegger i stor grad livsløpsperspektivet der atferden vår styres av alderen. Vi fødes, vi vokser opp, også blir vi eldre og går litt tilbake, også dør vi. I mellom disse 4 ulike stadiene så er det mange "små-stadier" deriblant ungdom og ung-voksen. I forhold til utvikling av psykiske lidelser så legger utviklingspsykologien stor vekt på det tidlige forholdet mellom barn og voksen. Barnet er mellom 1-3 år veldig trengende, og det er i perioden mellom 15 måneder og 30 måneder at barnet tar inn det meste av tilknytning, omsorg, tillit og trygghet. Dette spillerommet handler om at barnet skal få kjenne på tilliten og følelsen av at det er noen der som passer på. Dersom dette forholdet har blitt preget av en ustødig omsorgsbasis så kan dette få store konsekvenser senere i livet. Barnet får kanskje ikke utviklet seg som det skal, og kan utvikle en asosial, nevrotisistisk, tilbakeholden personlighet.

Studie av barn som vokste opp i en ustabil omsorgsbasis, og med mor som slet med depresjon, viste at sannsynligheten for at barnet også utviklet dette økte betraktelig. Omsorgsgivere har som primæroppgave å stimulere barnet - gi det den oppmerksomheten det trenger og lære dem om affekt og affektregulering, men flere faktorer kan spille inn på at denne oppgaven svekkes. Kanskje sliter omsorgsgiveren med psykiske problemer eller rus og har ikke kapasitet nok til å sette barnet i fokus. I noen tilfeller så er omsorgsgiveren selv den som søker trøst hos barnet, noe som åpenbart skaper en skjev utvikling. Barnet kan føle seg forlatt, verdiløs og slite veldig med å utvikle tillit til andre i oppveksten som et resultat av mangel på dette selv. Og barn som har vært utsatt for en skjevutvikling i oppveksten har også mer sannsynlighet for å utvikle psykiske lidelser selv som voksne.

Skjevutvikling kan i de fleste tilfeller (kommer an på hvor langt prosessen har kommet) rettes opp i, og barnet kan komme tilbake til normalt under optimale forhold. Vi må gjenopprette alt som barnet har gått glipp av og som det har utviklet en tro på at ikke går an. Vi har imidlertid sett bilder av to hjerner der den ene var en normal hjerne utviklet under gode omstendigheter, mens den andre var en ekstremt underutviklet hjerne som var mye mindre i størrelse og som hadde store hulrom (gir mindre plass til hjernemasse) som et resultat av ekstrem omsorgssvikt. I det siste tilfellet her så vil det ikke være mulig å endre på dette, denne hjernen har blitt utviklet slik og man har kommet for langt i prosessen til å kunne rette opp i det.

Besvart.

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

Skriv ditt svar her...

Personlighet handler om hva som gjør oss mennesker like, og hva som gjør oss så totalt, grunnleggende forskjellige. Det er den siste som har vært av størst interesse i psykologien. Det finnes flere ulike måter å ta fatt på dette med personlighet, og den vanligste måten er å putte folk i båser gjennom *personlighetsbeskrivelser* og typologier: Per er stille, og Kari er utadvendt. Det hadde vært stor hjelp for psykologien dersom det hadde vært så enkelt, men det er det altså ikke. Det nytter ikke å putte folk i båser, og anta at de er enten det ene eller det andre. Den andre måten vi kan forklare hva som menes med personlighet er gjennom *personlighetstrekk* - her snakker vi mer om grader av egenskaper: Per er mer stille enn Kari, og Kari er mer utadvendt enn Per.

Førsteintrykk har vist seg å være spesielt viktig, og det sies at man bare har ett forsøk på å gjøre et godt førsteinntrykk. Dette stemmer og teorien har blitt testet i flere forsøk, blant annet av Asch og Kelley. Begge hadde samme hypotese som de ønsket å teste. Kelley gav ut biografien til en gjetteforeleser til studentene og de skulle lese denne før foreleseren kom. Begge hadde fått identisk biografi, bortsett fra at den ene gruppen hadde fått "varm" inkludert i beskrivelsen og den andre gruppen hadde fått "kald" inkludert. Dette viste seg å ha overraskende store konsekvenser for hvordan de opptrådte i timen. Den gruppen som hadde fått varm var mye mer åpen, engasjert og stilte flere spørsmål enn den gruppen som hadde fått "kald". Asch fulgte opp dette studiet og gjorde akkurat samme, bare da skulle forsøkspersoner beskrive en ukjent person ut i fra samme beskrivelser der forskjellen var "varm" og "kald" - dette viser at noen personlighetsegenskaper gjør seg mer gjeldene og er mer viktige enn andre. Denne måten å gi mening til omverdenen er basert på våre indre skjemaer som skal gjøre denne prosessen enkel for oss, og som skal gi hukommelsen litt mindre å streve med. Men disse er, som tidligere nevnt, preget av visse systematiske feil fordi de gjøres på veldig kort tid basert på veldig lite informasjon.

Som mennesker er vi også veldig meningsøkende, og som gestaltpsykologien legger vekt på, så er vi veldig åpen for sammenhenger og mønstre. I forhold til personlighet så er vi veldig kjappe på labben med å anta at visse personlighetsegenskaper henger sammen: Per er sjenert, da må han også være kjedelig. Vi antar at en betingelse henger sammen med en annen.

I vokabuleret vårt finnes det over 18000 (inkludert synonymer) ord som beskriver egenskaper hos oss mennesker. Det er ekstremt mange, og det er uhensiktsmessig å skulle operere med så mange begreper. Personligheten og hvordan denne kan forstås har vært et sentralt og interessant tema innen for psykologien og flere har prøvd å redusere dette antallet for å gjøre det enklere for oss å forstå oss selv og andre bedre. Flere trekkteorier har redusert disse egenskapene ned til blant annet 16 ulike beskrivelser, og Eynseck reduserte dem faktisk ned til kun 2 stk: inadvendt-utadvendt, introvert-ekstrovert. Men den mest anerkjente og brukte personlighetsteorien er "the big five" eller "femfaktormodellen" som har resultert i en generell enighet om at 5 faktorer er sentrale i forståelsen av individuelle forskjeller i personligheten:

1. Utadvendthet
2. Samvittighetsfullhet
3. Nevrotisisme
3. Varme
5. Åpenhet for nye erfaringer

1. Sosiaallæringsteori

Sosiaallæringsteori forstår personlighet ut i fra hva vi har lært og ikke lært. Personligheten ses på noe som vi har utviklet i møte med andre mennesker gjennom en interaksjon med samfunn og individ. Gjennom påvirkning og interaksjon med andre mennesker, så blir vi formet ut i fra visse forventninger som stilles av oss av foreldre, venner, kolleger etc.. Gjennom prinsippene for operant betingning kan vi si at en person har lært at dersom hun er stille og ikke sier så mye, så vil hun få være i fred og ingen vil plage henne eller en som har en aggressiv personlighet har vist at dette fører til at han får det som han vil. Her handler det altså om at det er visse personlighetstrekk og egenskaper man har lite eller mye av i forhold til hva man har lært eller ikke lært.

Gjennom observering av andre og gjennom sosial påvirkning så lærer vi også hva som er akseptabelt, vi lærer hvordan vi skal være og hva som er riktig oppførsel. Disse prinsippene kjenner vi også igjen fra læringspsykologien. Dersom vi oppfører oss på en viss måte, får vi enten bekræftelse eller avkreftelse av de rundt oss på om det vi gjør er akseptabelt eller ikke, som fører til at personligheten læres. Alt har en sosial dimensjon, og alt vi gjør har en sosial forankring, om det er reelt eller opplevd. Derfor er det ingen overraskelse at vi påvirkes av vårt sosiale nettverk og våre sosiale bånd.

2. Utviklingspsykologisk

Som tidligere nevnt så legger utviklingspsykologien stor vekt på hvordan de ulike alderstrinnene påvirker atferden vår, og her er blant annet forholdet mellom barn og omsorgsperson ekstremt viktig i utviklingen av

psykiske lidelser, men også av personligheten - hvem omsorgspersonene forventer at vi skal være, og hvem de oppdrar oss til å være, hvilke holdninger vi skal ha osv. Prinsippene for utvikling av personlighet er mange av de samme som for utviklingen av psykiske lidelser: dersom forholdet har blitt preget av en ustødig omsorgsbasis for barnet så kan dette føre til en skjevutvikling i personligheten som fører til utvikling av visse trekk som for eksempel nevrotisme - du blir asosial, du trekker deg unna, du er mer stille...

Utviklingspsykologien ser på forholdet mellom barn-omsorgsperson som essensiell for en trygg utvikling. Ainsworth's studie av individuelle forskjeller har slått godt igjennom, og hun har foreslått 4 ulike resultater av trygg/utrygg utvikling der type A, C og D er personligheter som har kommet frem som et resultat av utrygg utvikling, og type B er den optimale - det glade, optimistiske, sosiale barnet. Personlighet er altså et resultat av vår utvikling, hva denne har å si for hvordan vi oppfattes av omverdenen. Dersom omsorgsgiver har "gjort lekse" så har vi som barn lært om trygghet, tillit og emosjoner og vi har dermed mer sannsynlighet for en positiv personlig utfoldelse, i motsetning til dersom dette ikke har vært en del av utviklingen. I situasjoner med andre kan man kanskje være sjenert og stille fordi man ikke føler den tryggheten.

3. Kognitiv.

Både sosiallæringsteori og utviklingspsykologien har for lite vekt på hvordan personen selv ser på seg, andre og deres omgivelser, og for mye vekt på det utenforeliggende. Denne teorien har blitt kalt mye ulikt, deriblant humanistisk fordi den legger veldig hovedfokus på hvordan personen selv tilskriver personligheten og hvordan personen selv forstår seg selv, andre og sine omgivelser. Teorien fokuserer på at dersom vi skal kunne gi mening til hva personlighet er og hvordan det utvikles så må vi først og fremst legge mer vekt på personen selv. Lewin hadde en felt-teori som omhandlet dette med hvordan vi har ulik personlighet fordi vi har ulikt syn på den sosiale omverdenen, vårt "sosiale felt". Vi er hele tiden under (ulik) sosial påvirkning, som åpenbart gjør at vi utvikler ulik personlighet. Videre har det blitt foreslått at personlighet handler om hvordan vi forstår omverdenen og hvordan vi kategoriserer folk: Ser vi på en person som en fremmed eller som en fiende? Og at denne motsetningen er det som er hovedpoenget, og som sier noe om hvem vi er som personer, og hvordan vi faktisk fortolker og gir mening til det rundt oss. Til slutt er det en teori som legger enda mer vekt på personens egen forståelse av sin personlighet og andres personlighet, og dette handler om *selvbilde* og *selvforståelse*. Gjennom de menneskene vi omringes fra vi er små til vi er voksne, så dannes det et bilde av hvem du er og hvem du forventes å være. Problemet er at det ligger til rette for at det skal oppstå en kognitiv dissonans: en ubalanse mellom hvem du er og hvem du føler du burde være:

Faktiske selv - hvordan man faktisk er

Ønske selv - hvordan man ønsker å være

Burde selv - hvordan man burde være

Hvordan ser man selv på disse 3 punktene, og hvordan ser mamma, kompisen din eller kjæresten din på dette?

Ofta legger vi lista for høyt. Vi har for høye forventninger til oss selv og hvem vi burde være som datter, søster, venn, kjæreste. Det er mange ulike sosiale roller som kanskje ikke passer inn i vårt eget selvbilde og som derfor skaper denne kognitive dissonansen. Derfor er det viktig å skape et mer realistisk selvbilde slik at man får et mer positivt og bedre selvbilde.

Besvart.