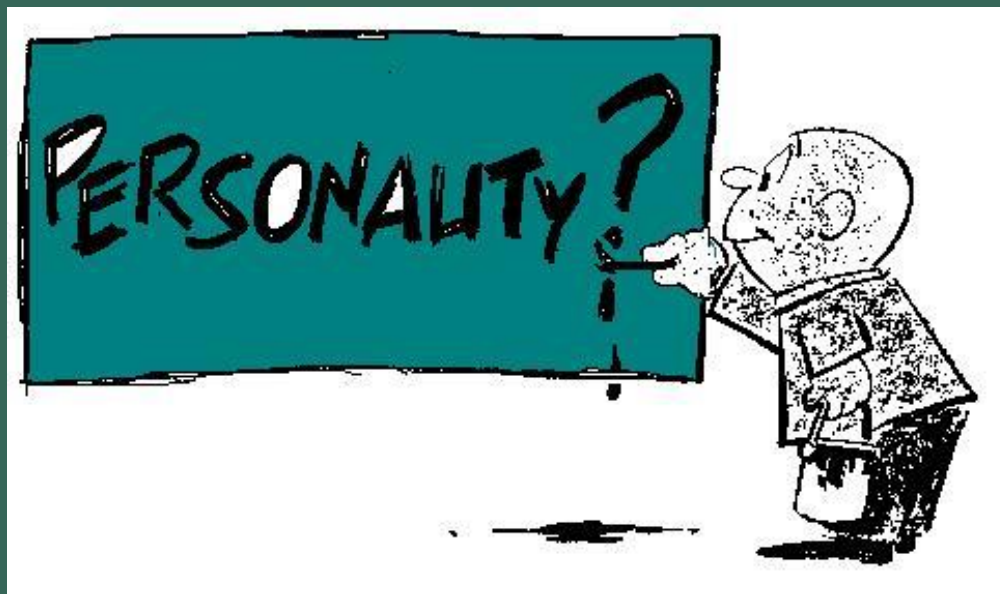


# OSEBNOST



# SOCIALNO ZAZNAVANJE



Opredelitev:

Socialno zaznavanje je proces zaznavanja in presojanja drugih ljudi, samih sebe, socialnih odnosov in socialnih situacij.

# DEJAVNIKI SOCIALNEGA ZAZNAVANJA

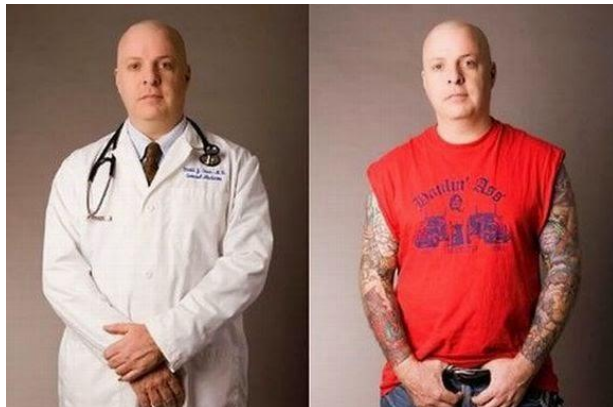
- količina in vrsta informacij o drugih
- naša čustva, razpoloženja, pričakovanja, vrednote
- družbene norme

... vendar pa niso vse informacije enako pomembne.

YOU NEVER GET  
A SECOND CHANCE TO  
MAKE A FIRST IMPRESSION

# PRVI VTIS

- prvo srečanje ali prve informacije o osebi
- ohrani se in vpliva na zaznavanje in presojanje ob ponovnih srečanjih ali novih informacijah
- tudi, ko mu nove informacije nasprotujejo, prvega vtisa običajno ne spremenimo (razen veliko prepričljivih info)
- pomembnost zunanjega videza (pripisovanje ostalih lastnosti)



# HALO UČINEK

Opredelitev:

Na temelju poznavanja ene lastnosti ocenjujemo tudi druge lastnosti oz. osebnost v celoti.

Kdaj je najmočnejši?

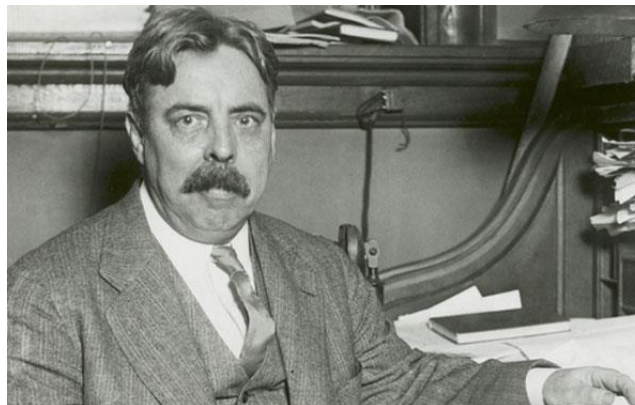
- kadar ,ocenjevalec‘ malo ve o osebi
- kadar presoja o moralnih lastnostih

# HALO UČINEK: RAZISKAVE

E. L. Thorndike

prijaznost, radodarnost → oseba v celoti dobra

krutost → oseba v celoti slaba



S. Asch

središčne lastnosti (npr. topla – hladna)

obrobne lastnosti (vljudna – osorna)



# NAPAKA SIMPATIJE

Oprelitev:

Napako simpatije naredimo takrat, ko nekoga presojaemo bolj pozitivno izključno zato, ker nam je simpatičen (ali bolj negativno, ker nam je antipatičen).

Napake ljudi, ki so nam všeč,  
lažje spregledamo.



# VZAJEMNOST SOCIALNEGA ZAZNAVANJA

- naše presoje vplivajo na naše vedenje
- z vedenjem vplivamo tudi na druge
- učinek pričakovanja

## Posledice napak:

- za nas – neustrezno slaba samopodoba, nezadovoljstvo s sabo, precenjevanje sebe
- za druge – pretirano zaupljivi, neutemeljeno sovražni



# PREUČEVANJE OSEBNOSTI

- Ker je, tudi zaradi nagnjenosti k napakam socialnega zaznavanja (prvi vtis, halo učinek, idr.), osebnost nemogoče presojati brez ustreznega znanstvenega pristopa.
- poznavanje osebnosti povezano z mnogimi drugimi spoznanji → mora biti zanesljivo in uporabno
- prvi korak je opredelitev (razmeroma trajna...)
- korak naprej so **sistematično povezana spoznanja**

# OSEBNOST

Opredelitev:

Osebnost je **razmeroma trajna** in **edinstvena** celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi.

**skozi čas ostajamo ista**

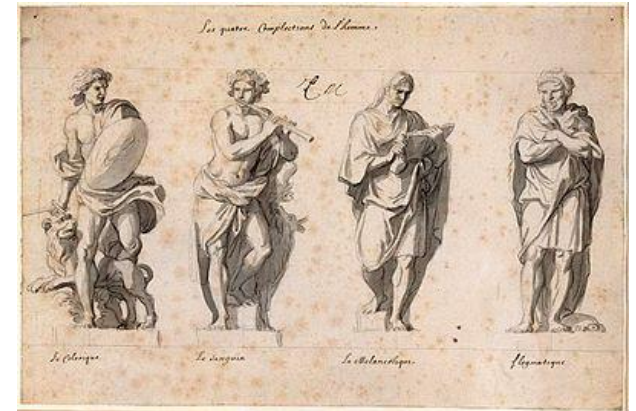
**neponovljiva**

**(psihofizična) celota**



# TIPOLOŠKE IN DIMENZIONALNE TEORIJE

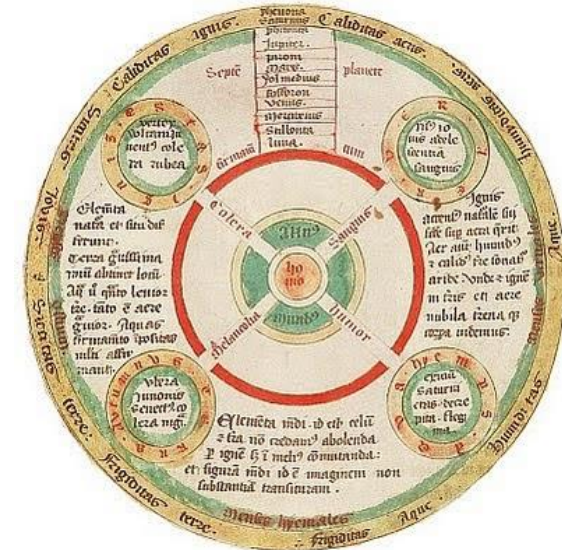
- **tipološke** – vsak posameznik pripada določenemu osebnostnemu tipu, izraženost posamezne osebnostne lastnosti nas ne zanima
  - primer: Hipokrat-Galenova teorija, Meyers-Briggs type indicator



- **dimensionalne** – vsaka lastnost se razteza med dvema skrajnostima, zanima nas stopnja zastopanosti (omogoča primerjavo med posamezniki po isti osebnostni lastnosti)
  - primer: Teorija velikih 5 dimenzij osebnosti

# HIPOKRAT-GALENOVA (TIPOLOŠKA) TEORIJA OSEBNOSTI

- grški zdravnik Hipokrat je skušal pojasniti razlike v lastnostih med ljudmi
- štirje osnovni tipi temperamenta
- temperamentum = pravo razmerje telesnih sokov; „prava mera“
- bolj kot so sokovi uravnoteženi, bolj je uravnovešeno človekovo vedenje
- v obdobju rimskega cesarstva je Galen dopolnil teorijo



# HIPOKRAT-GALENOVA TIPOLOGIJA

telesni sok	tip temperamenta	človekove značilnosti
žolč (gr. kholes)	kolerik	razdražljiv, nemiren, prepirljiv, agresiven, dejaven, silovit, spremenljiv, ...
kri (gr. sanguis)	sangvinik	energičen, optimističen, topel, prijeten, zgovoren, družaben, ...
sluz (gr. phlegma)	flegmatik	počasen, miren, hladnokrven, pasiven, previden, stabilen, zanesljiv, ...
črni žolč ali vranični sok (gr. melaina khole)	melanholik	pesimističen, tesnoben, tog, zadržan, nedružaben, miren, ...

Sodobne raziskave?

# TIPOLOGIJE

## PREDNOSTI

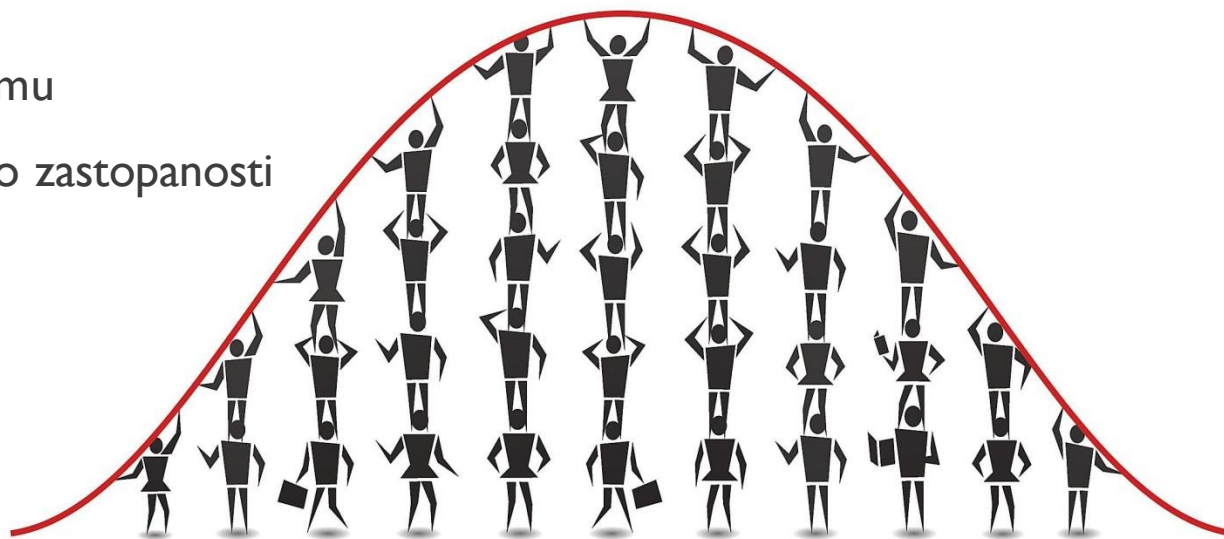
- hitro, preprosto razvrščanje
- celostna slika o človeku
- zlahka primerjamo tipe (črno-beli opisi)

## SLABOSTI

- ekstremov je v resnici malo
- poenostavljajo
- izstopajo samo močno izražene lastnosti

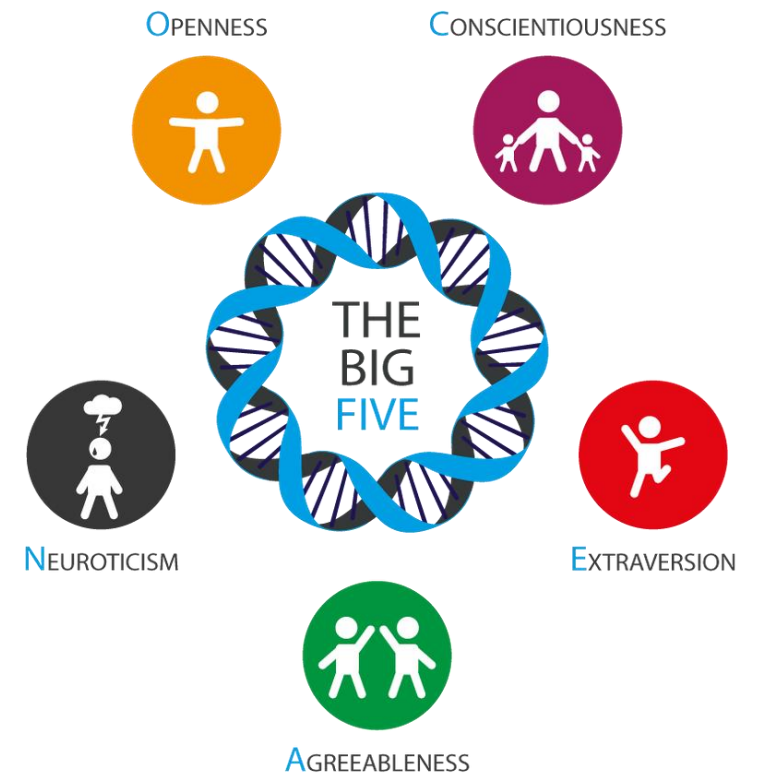
# DIMENZIONALNO POJMOVANJE OSEBNOSTI

- od enega pola k drugemu
- določimo lahko stopnjo zastopanosti
- primerjava med ljudmi



# PSIHOLOŠKI TEST (VPRAŠALNIK) OSEBNOSTI

- <https://personalitytest.net/ipip/ipipneo120.html>





# VELIKIH 5 DIMENZIJ OSEBNOSTI

- Leksična hipoteza
- S statistično metodo pridobljene dimenzije:
  - Ekstravertnost
  - Vestnost
  - Čustvena stabilnost
  - Sprejemljivost
  - Odprtost

# EKSTRAVERTNOST

**Značilnosti ekstravertnih ljudi:** zgovornost, toplota, energičnost, glasnost, aktivnost, družabnost, dominantnost, živahnost, optimističnost, veselost, vihravost

**Značilnosti introvertnih ljudi:** zadržanost, hladnost, odmaknjenost, uživanje v samoti, resnost, treznost, kritičnost, pesimističnost, zanesljivost

# SPREJEMLJIVOST

**Značilnosti sprejemljivih ljudi:** sodelovalnost, ljubeznivost, altruističnost, ustrežljivost, skromnost, naklonjenost, zaupljivost, moralnost, blagost

**Značilnosti nesprejemljivih ljudi:** tekmovalnost, egocentričnost, sumničavost, nezaupljivost, grobost, nesodelovalnost, odrezavost, neprijaznost

# VESTNOST

**Značilnosti vestnih ljudi:** zanesljivost, storilnost, samonadzor (kontrola impulzov), samodisciplina, odgovornost, urejenost, učinkovitost, organiziranost, natančnost, točnost, redoljubnost, konvencionalnost, preudarnost, ...

**Značilnosti nevestnih ljudi:** brezbrižnost, nezanesljivost, neurejenost, nemarnost, neodločnost, ležernost, odlaganje dolžnosti, popuščanje impulzom, nezaupanje vase, ...

# ČUSTVENA STABILNOST

**Značilnosti čustveno stabilnih ljudi:** mirnost, sproščenost, zadovoljstvo, kontrola čustev, gotovost, odpornost na stres, visoka frustracijska toleranca

**Značilnosti čustveno nestabilnih oz. nevroticističnih ljudi:** napetost, tesnoba, zavrtost, ranljivost, zaskrbljenost, preobčutljivost na stres, iskanje podpore, iskanje potrditve, doživljanje krivde, nizka frustracijska toleranca

# ODPRTOST

**Značilnosti odprtih ljudi:** radovednost, razgledanost, pustolovskost, ustvarjalnost, domiselnost, zanimanje, intelektualna aktivnost, razpravljanje, sprejemanje razlik in sprememb

**Značilnosti ljudi, ki so manj odprti:** pomanjkanje domišljije, vztrajanje pri rutini, tradiciji, konformizem, praktičnost, manj zanimanja za informacije, novosti, znanje in kulturo



SAMOPODOBA

# OPREDELITEV

= celota predstav, stališč in sodb o samem sebi.

Kako doživljamo sebe?

Ključna področja samopodobe:

- šolska
- telesna
- socialna
- čustvena



# USTREZNA SAMOPODOBA

Zakaj je pomembna?

- ker na podlagi samopodobe uravnavamo in usmerjamo svoje delovanje
- ker želimo ohranjati pozitivno samopodobo (spomnite

Kakšna pa je?

- realna; pozitivna, ampak ne domišljava



# ČLOVEK S POZITIVNO SAMOPODOBO

- konstruktivno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami
- boljši medosebni odnosi, sodelovalnost
- sočutnost
- neodvisnost (ne potrebuje nenehnega odobravanja)
- odgovornost
- pogum in radovednost
- visoki, a dosegljivi cilji



# KAJ VPLIVA NA OBLIKOVANJE SAMOPODOBE?

- lastne izkušnje s samim sabo
- odnosi z drugimi ljudmi
- kako nas drugi vrednotijo:
  - besedno: odzivi, komentarji, povratne informacije
  - nebesedno: pozornost, pogovarjanje, druženje, sprejemanje, zaupanje
  - kateri ljudje?

