

PERSONLIGHETSPSYKOLOGI

PSYKODYNAMISK TEORI

Psykodynamisk - samspillet mellom motiver, drifter, behov og konflikter, både på det bevisste og det ubevisste plan.

Psykoanalysen er en av mange psykodynamiske tilnærminger. Freuds psykoanalyse er en personlighetsteori, en terapiform og en forskningsteknikk.

PROBLEMSTILLINGER:

Hvordan påvirket personlige og historiske hendelser Freuds teori?

Hvilke vitenskapelige bevis finnes for at det ubevisste påvirker våre liv?

Hvordan beskytter folk seg mot angst?

Kan folk undertrykke minner fra barndomstraumer og så få dem tilbake som voksne?

Hvor viktig er tidlige erfaringer for senere utvikling av personligheten?

Filosofiske antagelser og implikasjoner: Freud revolusjonerte oppfatningen av menneskenes natur: motivene for atferd er skjult for oss selv.

SIGMUND FREUD

Født i 1856, jøde, mors favoritt. Påvirket av fysiologen Brucke (energi system). Grad i medisin, forsket i nevrologi. Opplevde depresjoner og angstanfall. Begynte med selvanalyse etter farens død. Arbeidet med Joseph Breuer, som lærte ham katarsis metoden om press og frigjøring av følelser gjennom å snakke om ens problemer. Brukte hypnotisk suggesjon som den ble utøvd av Charcot. Fant ut at en kunne komme frem til problemene uten å bruke hypnose - utviklet den frie assosiasjonens metode i 1896. Drømmetolkning i 1900. Overføring. Motstand. Det psykoanalytiske selskap i 1902. Bok om spedbarnssekssualitet i 1905. Datter døde i 1920, og to sønner var med i krigen. Forfølgelse av jøder. Utviklet teorien om dødsinstinktet. Det meste av teoriene hans som vi kjenner dem i dag ble utviklet i løpet av hans siste 20 leveår.

FREUDS SYN PÅ PERSON OG SAMFUNN

Psykoanalytisk teori reflekterer tema som var viktige i århundreskiftets Europa. Teorien er basert på observasjoner av pasienter fra middel- og øvre sosiale klasse i den viktorianske era.

Mennesket ses på som et **energi system**, om hvordan psykisk/mental energi strømmer, forandrer retning og blir demmet opp. Det er en begrenset mengde energi, brukes den til noe, blir det mindre å bruke til andre ting. Energien flyter, kan komme på avveier, blir demmet opp osv. Om energien blir blokkert for en uttrykksvei, finner den andre veier (den med minst motstand). Målet for all atferd er lykke, altså redusert spenning eller frigjøring av energi.

Menneskene drives av seksuelle og aggressive instinkt eller drifter. Basert på observasjoner, men tolkningen av disse observasjoner skyldes Freuds filosofiske syn. Stor vekt på konflikten mellom disse drifter og samfunnet. Mennesket fungerer etter **lyst-prinsippet**, ved at det søker øyeblikkelig tilfredsstillelse av alle lyster. Målet med all atferd er behag gjennom energiutløsning eller spenningsreduksjon. Men dette går ofte imot kravene fra samfunnet og den ytre verden. Energien som ellers ville blitt frigjort i form av lykke og tilfredsstillelse må nå dempes og overføres for å konformere til samfunnets grenser. Freud mente at all kulturell produktivitet var uttrykk for seksuell og aggressiv energi som var hindret fra å uttrykkes på en mer direkte måte. Et alternativt resultat av denne konflikten var elendighet og nevroses. Freud mente at prisen for fremskritt var økt elendighet, tap av lykke og en økt følelse av skyld.

FREUDS SYN PÅ VITENSKAP, TEORI OG FORSKNING

Hadde respekt for de vitenskapelige prinsipper, men mente at vage begrep og spekulative teorier var nødvendig i de tidlige stadier av en vitenskap.

Teorien var basert på grundig analyse av pasienter. Mente at teorien var basert på en mengde pålitelige observasjoner, og at den derfor ikke trengte uavhengig eksperimentell verifikasjon. Har i det siste fått betydelig kritikk for den ukontrollerte måten han observerte og rapporterte på.

HOVEDTREKK

1. Mennesket er et hydraulisk energisystem
2. Ulike grader av bevissthet
3. Mennesket drives av 2 instinkter: det seksuelle og det aggressive
4. Psykisk determinisme - all mental aktivitet og atferd er determinert, kausal bestemt av erfaring. Tidligere hendelser ligger til grunn for enhver tanke, følelse og atferd. Vekt på tidligere erfarings betydning. Det typiske er at vi ikke opplever denne sammenhengen.

STRUKTUR

BEGREPET OM DET UBEVISSTE

Mener at det finnes aspekter ved vår væren som vi ikke er fullstendig klar over. Psykoanalytisk teori mener at mye av vår atferd bestemmes av det ubevisste, og at mye psykisk energi brukes for å finne godtatte uttrykksmåter for ubevisste tanker, eller å beholde dem ubevisste.

GRADER AV BEVISSTHET

(den topografiske modell)

Det **bevisste**: Det vi i et gitt øyeblikk er klar over. Tanker og følelser som fritt kan verbaliseres. Sansing og persepsjon.

Det **førbevisste**: Det vi kan bli klar over om vi prøver. Det vi kan bli oppmerksom på om vi retter bevisstheten mot det.

Det **ubevisste**: Fenomener vi ikke er oppmerksomme på, og ikke kan bli oppmerksomme under vanlige omstendigheter. Personlighetens biologiske grunnlag. Tanker, følelser og minner kan være ubevisste. Motivert glemsel og ubevisste konflikter.

Gjennom analyse av drøm, forsnakkelser, nevrosener, psykoser, kunst og ritualer forsøkte Freud å finne trekk ved det ubevisste. Han fant en del av det psykiske liv hvor ingenting var umulig, som fungerte hinsides logikk, tid og rom. Det ubevisste kommer tydeligst til syne i drømmer. Aktiv symbolbruk.

MOTIVERT UBEVISSTHET

Tanker, følelser og motiver er ubevisst av en motivert grunn, å slippe dem inn i det bevisste vil medføre smerte og ubehag. Det ubevisste kan vise seg i daglig handling gjennom forsnakkelser, feiltolkning, uhell og tilsynelatende irrasjonell atferd. Uforståelig for oss selv og andre.

RELEVANT PSYKOANALYTISK FORSKNING:

Kan det ubevisste bevises?

Folk i hypnose kan huske ting de hadde glemt. Posthypnotisk suggesjon. Pasienter i terapi blir klar over minner og ønsker som har vært skjult. Begravd med en hensikt.

EKSPERIMENTELLE BEVIS:

Subliminal persepsjon (persepsjon uten å være klar over det). (Emp: Tachitoskop viser bilde av tre med/uten en skjult and (under terskel). Blir bedt om å tegne natur bilder. Har/har ikke ande-relaterte objekter.) Viser at vi påvirkes av persepsjoner vi ikke er bevisste. Obs: Beviser ikke psykodynamiske prosesser/ motivasjon.

Perseptuelt forsvar: Individet beskytter seg mot den angsten som følger en gjenkjenning av et truende stimuli. (Emp: Tachitoskop viser nøytrale ord og følelsesladde ord senere og senere. Måler hvor fort en kjenner igjen ordene og svettekjertler, for spenning. Kritikkk)

Subliminal psykodynamisk aktivering: Forsøker å stimulere ubevisste ønsker uten å gjøre dem bevisste. Tachitoskop viser stimuli relatert til ønsker som forventes å være enten truende eller betryggende, og så observeres om effekten oppstår. (Emp: Forsøk-sp personer som er tilbøyelige til konflikter over seksuelle drifter får forstyrret minnet av det som skjer like etter at konflikt-økende stimuli vises. Denne effekten skjer ikke når det vises betryggende stimuli, eller for forsøkspersoner som ikke er tilbøyelige for konflikter over seksuelle drifter - Silverman) (Emp: Normale kvinner/kvinner med spiseforstyrrelser ble sublimt presentert nøytrale meldinger/ meldinger om å bli forlatt av morspersonen. Psykoanalytisk teori sier at spiseforstyrrelser skyldes følelser av å bli forlatt i relasjon til ernæring. Når denne konflikten blir aktivert gjennom sublim meldinger, måles effekten gjennom hvor mange kjeks som spises). Metodologisk kritikk, problematisk gjentesting.

DAGENS STATUS FOR BEGREPET OM DET UBEVISSTE

Nesten alle psykologer er enig i at ubevisste prosesser eksisterer, og påvirker atferd og følelsesliv. Uenige i det ubevisstes innhold, motiverende aspekter og det ubevisstes virkemåte.

Psykoanalytisk ubevisst vs. kognitivt ubevisst.

INSTANSENE: ID, EGO OG SUPEREGO

Id er kilden til all driftsenergi, hvor de seksuelle og aggressive instinktene hviler. Søker frigjøring av spenning, anspenhet og energi. Den mest primitive av strukturene. Opererer etter lyst-prinsippet, viser ingen omtanke for virkeligheten. Fantasier om tilfredsstillelser er like bra som faktisk tilfredsstillelse. Id er uten fornuft, logikk, verdier, moral eller etikk. Er krevende, impulsiv, irrasjonell og egoistisk. Blind, asosial og lykke-elskende. Tåler ikke frustrasjon.

Superego inneholder de idealer vi strekker oss etter og den straff (i form av skyld) vi forventer når vi trosser våre etiske regler. Representerer den moralske del av vår framferd. Samfunnets regler internalisert i oss. Barnet har som en løsning av ødipus- konflikten tatt opp i seg foreldrenes normer og regler. Søker å kontrollere atferd slik at den er overens med samfunnets regler. Tilbyr belønninger (stolthet, self-love) og straff (skyld- følelse, mindreverdighetsfølelse, uhell). Fungerer på et primitivt nivå, ute av stand til "reality-testing." Skiller ikke mellom tanke og handling. Svart-hvitt dømming, men kan også være fleksibel og forstående.

Ego uttrykker og tilfredsstillers ønsker i overensstemmelse med virkeligheten og kravene fra superego. Mens id søker lykke og superego søker perfektjon, søker ego realitet. Representerer våre kognitive og perseptuelle ferdigheter. Fungerer etter realitets-prinsippet: tilfredsstillelse utsettes inntil tidspunktet da mest lykke oppnås med minst mulig negative konsekvenser. Ids energi kan blokkeres, ledes eller utløses gradvis etter hva virkeligheten og samvittigheten krever. Ego kan skille ønske fra fantasi, tolererer spenning og kompromisser, og endres over tid. Logisk, rasjonelt, tåler utsettelse. Freud så ego som en svak struktur, en stakkar som ble styrt av tre sterke herrer: Id, superego og omgivelsene. Uten egen energi, nødt til å lede id der det ønsker å gå.

Ego psykologi vektlegger egos rolle i konfliktløsning og tilpasning. Ego har egen energi, og oppnår lykke gjennom å beherske miljøet. Åpner for glede også gjennom konfliktløsning. Mener at ego eksisterer fra begynnelsen, har et selvstendig liv. Studerer individuelle ulikheter i egos fungering.

PROSESS

LIVS OG DØDS INSTINKTENE

Freud ser på personen som et energi system. Energien kan endres og forandres, men alt er den samme energien. Kilden til all psykisk energi er tilstander av opphisselse i kroppen som søker uttrykk og spenningsreduksjon. Disse tilstander kalles instinkt eller driv, og er konstante og uungåelige.

Ifølge et tidlig syn fantes det et ego instinkt (bevarer selvet) og et seksuelle instinkt (bevarer rasen). Et senere syn mener at det var et livs instinkt (som inkluderer både ego instinkt og det seksuelle instinkt) og et døds instinkt (dreier seg om organismens mål om å dø og returnere til det uorganiske).

Livs instinktets energi kalles libido. Intet navn finnes for energien fra døds instinkt, og dette er et omstridt emne. Det snakkes vanligvis heller om et aggressivt instinkt. Både det seksuelle og det aggressive instinkt ses på som en del av id.

Instinktenes mål er øyeblikkelig reduksjon av spenning, å oppnå tilfredsstillelse og lykke. Skilles fra dyr i at vi kan tilfredsstille instinktene på flere ulike måter. Dette åpner for ulike personligheter. Hos mennesker kan instinktene utsettes og endres før de slippes ut.

DYNAMIKK

Instinkter kan bli uttrykt uten endring, bli midlertidig blokkert fra utrykning eller uttrykt i en endret form. Objektet for tilfredsstillelse kan også endres eller omplaceres, fra det originale objekt til et annet objekt (Eks: kjærlighet til mor → kjærlighet til kone, barn, hund). Instinktene kan kombineres (Eks: fotball, operasjon er både seksuelle og aggressive instinkter). Et instinkt kan tilfredsstilles på flere ulike måter, og en handling kan ha ulike årsaker for ulike personer. Instinktene er altså flytende, mobile, endrende kvaliteter, og det er mange alternative typer tilfredsstillelse.

Alle prosesser kan forklares som utløsning av energi i et objekt, eller en kraft som besitter utløsningen av energi (tilfredsstillelse av et instinkt). Samspillet (balansen) mellom uttrykning og tildekning av instinktet er basis for de dynamiske aspektene ved psykoanalytisk teori.

ANGST OG FORSVARMEKANISMER

ANGST

Angst er en smertefull (frittflytende) følelsesladet opplevelse, som i psykoanalytisk teori representerer en trussel eller fare mot personen. Defineres ut fra perspektiv, men de fleste er enige om at det dreier seg om en trussel mot ens selv. Freud hadde to teorier for å forklare angst: I den første ser han angst som et resultat av utløste seksuelle impulser. I den andre ser han angst som et signal om en fare for egoet.

I psykoanalytisk teori representerer angst en repetisjon av en tidligere opplevd traumatisk opplevelse, men i miniatyr form. For eksempel kan personen tidligere ha blitt kraftig straffet for en seksuell eller aggressiv handling. Senere i livet opplever personen angst ved tanken på (trangen til, ønsket om) å gjennomføre den samme handlingen. Det opprinnelige traume, kan eller kan ikke huskes. Id sier "Jeg ønsker det", superego sier "Så forferdelig", og ego sier "Jeg er redd".

FORSVARMEKANISMER

Forsvarmekanismer (avvergingsmekanismer, angstavvergere) er ubevisste metoder vi oppretter for å forvrengte virkeligheten og holde visse følelser unna bevisstheten for å unngå angst. Anna Freud sammenlignet dem med immunforsvaret for å vise deres betydning for den psykiske helsen. Vi kan skille mellom primære (blokkerer psykiske prosesser fullstendig) og sekundære (fordreier og maskerer de uønskede prosesser - ting som har vært bevisst, men ikke lengre er det). Forestillinger, impulser og ønsker som er så nær knyttet til driftene at de ikke kan aksepteres av ego.

Benektelse: En tanke, ide eller ønske som fjernes fra bevisstheten. Enten fornektelse av virkeligheten (prøver å unngå å oppdage eksistensen av en trussel: "Å, nei!" "Det kan ikke skje meg") eller fornektelse av en impuls ("Jeg er ikke sint!"). Beskytter mot ytre farer. Spiller en rolle i alle forsvarmekanismer, og er spesielt fremtredende i barndommen. Krever en konstant bruk av energi. Om fortrenningen svekkes, og det uakseptable truer med å bryte gjennom til bevisstheten, opplever individet angst.

Er fornektelse nødvendigvis noe negativt? Psykoanalytikere mener at fornektelse kan redusere angst, men har en maladaptiv funksjon ved at det får personer til å vende seg bort fra virkeligheten. De mener at en virkelighetsorientering er fundamental for emosjonell helse. Andre psykologer mener at positive illusjoner om seg selv, om ens evne til å kontrollere hendelser og om fremtiden, kan være bra eller essensielt for mental helse. Svaret mellom disse ulike synene kan være i hvor stor grad forvrengningen er. Fornektelse kan ha en adaptiv funksjon der handling er umulig.

Projeksjon: Det uakseptable indre projiseres ut og ses på som noe eksternt. Heller enn å innse at en selv er uvennlig, projiseres dette, og andre ses på som uvennlige. Det har vært problematisk å bevise dette i

eksperimenter. Halpern (1977) målte forsøkspersoner etter seksuelt forsvar. De ble så presentert enten pornografiske fotografier, eller stimuli uten seksuelt innhold. Så skulle forsøkspersonene gradere seg selv og den minst fordelaktige personen på bildet på en liste over trekk. Høyforsvarspersonene brukte høyest grad av "lystighet" til å betegne personene på bildet om de ble presentert for seksuelle stimuli, mens lavforsvarspersonene gav denne personen lavest grad av "lystighet". Uansett hvilket stimuli som ble presentert, bedømte høyforsvarspersonene seg selv lavere på "lystighet" enn lavforsvarspersonene gjorde. Dette forsøket viser at folk projiserer de trekk og motiver de forsøker å forsvare seg mot, og at de vil projisere dette ovenfor en lite fordelaktig person. Prosjeksjon brukes bare som forsvar ovenfor spesifikke karakteristika, under spesifikke forhold, og i forhold til spesifikke andre.

Isolering: En impuls, tanke eller handling er bevisst, men nektes den følelsen som vanligvis følger med. Resultatet er intellektualisering, en vektlegging av tanke over følelse.

Ta tilbake (undo): En handling eller et ønske som på magisk sett "fjerner" en annen handling eller ønske. Den andre handlingen nullifiserer den første, slik at det blir som om ingen av dem har hendt, selv om begge skjedde i virkeligheten.

Reaksjon dannels: Et forsvar mot å uttrykke en uakseptabel impuls gjennom bare å akseptere og uttrykke den motsatte impuls. Viser en motsatt holdning enn den en har. For eksempel når en sosialt ønskelig handling utføres på en rigid, overdrevet og upassende måte. Kan ikke innrømme andre følelser. Mest tydelig når forsvaret bryter ned.

Rasjonalisering: Rettfærdiggjøring av uakseptable motiver for atferd. Vi har en rekke motiver for atferd, og velger ut de mest akseptable. En handling ses men ikke dens motiv. Atferden gjenntolkes slik at den opptrer rimelig og akseptabelt. Kan uttrykke farlige id impulser tilsynelatende uten misnøye fra superego.

Sublimering: Det egentlige tilfredsstillende objektet erstattes med et høyere kulturelt mål, et som er fjernere fra den direkte uttrykkelse av instinktet. Instinktet vris inn i en ny og nyttig kanal. Ego trenger ikke bruke en konstant energi for å unngå utløsning.

Regresjon: Løper fra et ansvar som forventes av voksne.

Forsvarsmekanismene fører til et selvbedrag, men dette kan være adaptivt.

VEKST OG UTVIKLING

To viktige prinsipper:

1. Individet utvikles gjennom stadier
2. Viktigheten av tidligere hendelser for all senere atferd

UTVIKLINGEN AV TANKEPROSESSEN

Fokuserer på overgangen fra **primary process tenkning** til **secondary process tenkning**. Primary er det ubevisstes språk, hvor fantasi og virkelighet er uadskillelig. Finnes i drømmer. Secondary process er det bevisste og virkelighets-testingens språk. Parallelt til denne overgangen er utviklingen av ego og superego.

Epstein (1994): **Eksperimentell tenkning** (analog til primary) har å gjøre med følelser og opplevelse. Holistic, konkret og kraftig påvirket av følelser. Ses på som å være tidligere i evolusjonær utvikling. Brukes i mellommenneskelige situasjoner for å være empatisk og intuitiv. **Rasjonell tenkning** (analog til secondary) er mer abstrakt, analytisk og følger lovene for logikk og bevis. *Emp: Jelly beans - føle kontra vite.*

UTVIKLINGEN AV INSTINKTENE

Ifølge psykoanalytikerne er dette den mest betydningsfulle delen av utviklingen. Instinktenes kilde er tilstander av kroppslig spenning fokuserer på visse deler av kroppen, kalt **erogene soner**. På et gitt tidspunkt hovedkilden til opphisselse og energi fokusert på en spesiell sone, og denne sonen flytter seg i de tidlige utviklingsårene. Mental og emosjonell vekst er avhengig av den sosiale interaksjon, angst og tilfredsstillelse som opptrer i forhold til disse sonene.

Det orale stadiet: Det første området for opphisselse, følsomhet og energi er munnen. Amming, suge på tommelen, og andre munn bevegelser en ser hos småbarn. En ser spor etter det orale stadiet hos voksne ved tyggegummi, spising, røyking og kyssing. I det tidlige orale stadiet er barnet passivt og reseptivt. Senere, ved utviklingen av tenner, kan det være en fusjon mellom seksuelle og aggressive gleder.

Det anale stadiet: I alderen to og tre. Opphisselse over anus og avføring. Å gå på do ses på som å bringe frigjøring fra spenning og glede gjennom stimulering i regionen. En konflikt mellom ønske om lykke gjennom frigjøring og den ytre verdens krav om utsettelse. Dette er den første konflikten mellom individet og samfunnet. Samfunnet sier at barnet må tilsidesette lykke-prinsippet eller bli straffet. Tilsiktet søling, miste noe viktig (depresjon), gi gaver til andre (kontroll og makt).

Det falliske stadiet: I alderen fire og fem. Opphisselse og spenning fokuseres på genitalia. Den biologiske forskjellen mellom kjønnene leder til psykologisk differensiering. Gutten utvikler ereksjoner, får en økt interesse for kjønnsorganene, og innser at jenter mangler penis. Dette fører til frykten for at han kan miste penis:

kastraksjonsangst. Far blir en rival for morens omsorg. Guttens fiendtlighet mot faren projiseres over på faren, som fører til en frykt for at faren skal hevne seg. Dette fører til **ødipus komplekset**, alle gutter fantaserer om å drepe faren og gifte seg med moren. Dette kan forsterkes av forførende atferd fra moren. Kastraksjonsangst kan forsterkes av farens trusler om å kutte av penis. *Eksperiment: Sublim presentasjon av stimuli som skal aktivere ødipus komplekset, observering av prestasjon i pilkast konkurranse.*

For jenter er utviklingen forskjellig. Når hun innser at hun mangler penis skylder hun på moren. Det utvikler seg en **penis misunnelse**: jenten velger faren som kjærlighetsobjekt, og forestiller seg at det tapte organet vil komme tilbake om hun har et barn med faren. Mens gutten forlater ødipus komplekset på grunn av kastraksjonsangst, starter komplekset hos jenter på grunn av penismisunnelse. Tendensen forsterkes ved fars forførende atferd

ovenfor datteren. Konflikten løses ved at jenten beholder faren som kjærlighets objekt, men vinner ham ved å identifisere seg med moren.

Undersøkelser viser at barn rundt fire år i større grad foretrekker den av foreldrene som er av motsatt kjønn, og viser en økt fiendtlighet mot den av samme kjønn. Denne tendensen minsker når barnet når fem eller seks.

Løsningen på ødipus komplekset er at barnet identifiserer seg med den forelder av samme kjønn snarere enn å forsøke å slå den. Gjennom identifikasjon påtar individet seg en annen persons kvaliteter, og forsøker å integrere dem inn i sin atferd. Påtar seg samme verdier og moral som foreldrene. Slik blir superego utviklet som et resultat av løsningen av ødipus komplekset.

Latens perioden: Kommer etter det falliske stadiet. En antar at det ikke forekommer nye utviklinger innen hvordan barn tilfredsstiller sine instinkter.

Genitale stadiet: Gjennoppvekking av seksuelle lyster og ødipale følelser. Markert av kulturelle ritualer. Avhengighetsfølelser og ødipale trang som ikke ble tilstrekkelig løst i de pregenitale stadiene kommer nå tilbake.

PSYKOPATOLOGI

Nevrotiske pasienter var grunnlaget for Freuds teori (men han mente at de samme prosessene kan utledes til å gjelde alle mennesker).

Sentralt:

- Utviklingen av instinkter
- Fikseringer
- De ulike personlighetstyper (regresjon)
- Angst - forsvarsmekanismer
- Konfliktbegrepet

PERSONLIGHETSTYPER

De første fem årene er kritiske. Det kan oppstå en rekke ulike feil i utviklingen kalt **fikseringer**. Om barna får for lite tilfredsstillelse, slik at de ikke tør å gå videre til neste trinn, eller viss de får for mye, slik at de ikke har motivasjon til å gå videre, kan det oppstå en fiksering. Om fiksering oppstår, vil individet forsøke å oppnå samme type tilfredsstillelse på et senere stadie som det gjorde på et tidligere stadie (eks: fiksering på det orale stadiet, spise, drikke, røyke).

Regresjon er når et individ vender tilbake til en tidligere form for tilfredsstillelse. Hender ofte unner stress.

For hvert stadie av tidlig utvikling hører det en karaktertype, som utvikles p.g.a. en delvis fiksering på dette stadiet.

DEN ORALE PERSONLIGHETEN

Orale personligheter er narsissistisk og ser ikke andre som personer i seg selv, men bare hva de kan gi (mate). Orale mennesker spør alltid etter noe, enten beskjedent og tiggende eller et aggressivt krav. Krevende, utålmodig, sjalu, misunnelig, deprimert, pessimistisk og stoler ikke på noen.

"Gi meg", "Jeg må gi deg"

DEN ANALE PERSONLIGHETEN

Anale impulser må gjennom en stor forandring før de kan tilfredsstilles. De viktige prosessene er den kroppslige prosessen og mellom-menneskelige relasjoner (viljekampen over toalett-trening). Opptatt av avføring og makt. Orden og renslighet, *parsimony* og *stinginess* (om å holde på ting), og obsternasighet (barnslig motstand mot å skille seg med stoler). Søker å ha kontroll og å styre over andre.

"Gjør som jeg sier", "Jeg må adlyde deg"

DEN FALLISKE KARAKTER

Skyldes en delvis fiksering på ødipus komplekset. Ulikt for menn og kvinner. Mannen må benekte alle tegn på at han har blitt kastrert. Må bekrefte sin maskulinitet og potens. Overdreven, ekshibisjonistisk atferd. Den kvinnelige motpart er kjent som den hysteriske personligheten. Overdreven identifikasjon med moren. Forførende og flørtende atferd, men benekter seksuelle motiv. Idealiserer sitt liv, sine partnere og kjærlighet.

"Jeg kontrollerer", "Jeg er en mann"

KONFLIKT OG FORSVAR

Ifølge Freud dreier all psykopatologi seg om et ønske om å tilfredsstillere instinkter en har blitt fiksert på i barndommen. P.g.a. assosiering med et tidligere traume signaliserer dette ønsket fare for egoet. Dette fører til en konflikt mellom ønske og angst, siden den samme handling er forbundet med både glede og smerte.

Forsvarsmekanismer igangsettes for å unngå den smertefulle angsten og farene som ego sier vil komme om ønsket blir utført. Strukturelt: Nevrosen er et resultat av en konflikt mellom id og ego. Prosessuelt: Nevrosen er et resultat av et instinkt som strider mot utløsning som igangsetter angst, som fører til forsvarsmekanismer.

Ofte leder konflikten mellom id og ego til utviklingen av et **symptom**. Symptomet representerer en forkledd uttrykning av en undertrykt impuls. Betydningen av symptomet, det farlige instinktet og grunnen til forsvaret er ubevisst.

PSYKOANALYSEN ETTER FREUD:

CARL JUNG

Avseksualiserte libido til en generell biologisk livsenergi som får oss til å strebe etter lykke og kreativitet. Mente at det ubevisste fantes på to nivåer: Det personlig ubevisste (avhengig av individets utvikling) og det kollektivt ubevisste som er menneskenes nedarvede urforestillinger. Her finner vi arketyperne, som er universelle bilder eller symboler. Disse viser seg i drømmer, myter, sagn og kunst.

Folk sloss med motstridende krefter inni dem selv, for eksempel mellom masken vi viser andre, og vårt private jeg, eller mellom våre maskuline og feminine krefter, eller mellom ekstroversjon og introversjon.

ALFRED ADLER

Mer fokus på sosiale behov og bevisste tanker enn Freuds instinktive seksuelle lyster og den ubevisste prosess. Aggressivt instinkt viktigere enn det seksuelle. Sosiale heller enn biologiske determinanter for atferd.

Utgangspunktet var at barnet er svakere enn voksne → **grunnleggende mindreverdigfølelse** som en strever med å overkomme resten av livet → en vilje til makt etableres i oss alle for å kompensere for mindreverdigfølelsen og håndtere mellommenneskelige forhold. Viljen til makt kan utvikles til en nevrotisk form, hvor en ønsker makt og kontroll over andre. Vektlegger rekkefølgen i en søskenflokk.

NEO-FREUDIANERE

Karen Horney, Harry Sack Sullivan og Erich Fromm

To vesentlige avvik fra Freud:

1. Fra psykoseksuelle til sosiale og mellommenneskelige forhold som opphav til psykiske konflikter
2. Fra id til ego

Karen Horney la vekt på kultur og mellommenneskelige relasjoner i psykoanalysen. Mente at psykiske konflikter var skapt av sosiale årsaker, og skyldtes overbeskyttelse, mangel på varme eller likegyldighet fra andre. Fokus på hvordan mennesker håndterte det hun kalte "basic anxiety", en følelse av isolasjon og hjelpeløshet. Hun beskriver tre nevrotiske responser på denne angsten: bevege seg henimot (overdreven interesse i å bli godtatt, akseptert og ønsket), bevege seg mot (antar at alle er fiendtlige, og mener at livet er en alles kamp mot alle) og bevege seg bort fra (trekker seg unna andre, og holder avstand).

OBJEKTRELASJONSTEORIEN

ATTACHMENT UTVIKLINGEN

FENOMENOLOGISK TILNÆRMING

Plassering av Carl Rogers personlighetsteori innenfor psykologiske og filosofiske strømninger:

1: **Humanistisk psykologi** - Humanistisk menneskesyn, mennesket er humant, kreativt, samarbeidsvillig, menneskekjærlig, altruistisk, unikt og positivt.

Grunnlag i en krise i psykologien på 1950-tallet: Behaviorismen var steril og livsfjern - humanismen brakte tilbake de forbudte ordene bevissthet og opplevelse. Det legges vekt på at mennesket handler ut fra fremtidige mål, tar rasjonelle valg og har en fri vilje.

- A: Utgangspunktet er individets egen opplevelse og bevissthet.
- B: Understreker enkeltindividets særpreg.
- C: Valg er en sentral dimensjon (fri vilje uavhengig av fortid og barndomsopplevelser).
- D: Personens helhet (vektla individet som en helhetlig, fungerende person → selvet).

2: **Fenomenologisk psykologi** - En del av den humanistisk bevegelsen. Vekt på selvet, persepsjon, bevisstheten, klinisk intuisjon.

- A: Opptatt av hvordan hvert enkelt menneske persiperer seg selv og verden rundt.
- B: En positiv vinkling om vår grunnleggende evne til å aktualisere sine potensialer.
- C: Mennesket har private, særegne persepsjoner – handlinger, følelser og tanker determineres av disse.
- D: Legger vekt på nåtiden.
- E: Hjelp til selvaktualisering

Det fenomenologiske felt = Alle sanseopplevelser som en person har, dennes måte å persipere/oppleve verden på. Består av både bevisste og ubevisste persepsjoner.

3: **Klinisk psykologi** - Utviklet klient-sentrert terapi - Ikke sykdoms modell, legger vekt på det positive.

Tre punkter som er viktig for et terapeutisk klima:

- A: Terapeuten må være genuin
- B: Ubetinget positiv aksept av klienten
- C: Empati - viser medmenneskelig, lytte aktivt, se verden fra klientens synspunkt

4: **Organismisk polistisk**

- A: Vekt på enhet, integrasjon, sammenheng og konsistens i den sunne personen. Fravær → patologi.
- B: Utgangspunkt: Organisering er der fra fødselen (gestalt-psykologene).
- C: Mennesker motiveres av selvaktualisering.
- D: Bruker ofte gestalt psykologiske punkter - legger vekt på helheten (holistikk).

Reaksjon mot S-R psykologien, kropp-sjel dualismen og å dele psyken opp i fakulteter.

5: **Eksistensialismen** - Innenfor eksistensialismen er den fenomenologiske metode grunnleggende. Vekt på å forstå heller enn å forklare. Utforske menneskelig bevissthet og subjektiv opplevelse gjennom introspeksjon.

PROBLEMSTILLINGER:

1. Hvor viktig er selvbildet for personligheten? Hvordan kan selvbildet måles?
2. Kan en se motivasjon som søken etter vekst, selvforbedring og selvaktualisering?
3. Hvor viktig er det å ha et stabilt selvbilde? Hvor viktig er det at våre indre følelser passer med vårt selvbilde? Hva gjør vi når våre følelser er i konflikt med vårt syn på oss selv?
4. Hvilke forhold i barndommen skaper en positivt bilde av egen verdi?

Opprinnelig ikke en personlighetsteori, men en teori om psykoterapi og endring.

Legger vekt på at folk bør forstås ut ifra hvordan de ser dem selv og verden rundt dem - en fenomenologisk tilnærming.

CARL ROGERS

Forsøkte hele livet å kombinere det intuitive med det objektive, kombinere en følsomhet for erfaringens detaljer med en respekt for vitenskapens rammer.

ROGERS SYN PÅ PERSONEN

Mener at naturen essensielt sett er god, det er religionen som har lært oss å tro at vi er syndige. Psykoanalytikerne har gitt oss et menneskebilde som er irrasjonelt, usosialisert og destruktivt ovenfor oss selv og andre. Når vi fungerte fritt, står vi fritt til å oppleve og oppfylle vår fundamentale natur som positive og sosiale dyr. Trekker sine egne paralleller mellom mennesker og dyr. En dyp respekt for mennesker.

ROGERS SYN PÅ VITENSKAP, TEORI OG FORSKNING

Forskning må være et forsøk på å forstå fenomenet subjektiv opplevelse. Rogers mente at klinisk materiale en får under psykoterapi er en verdifull kilde for fenomenologisk data. For å forstå menneskelig atferd, startet Rogers med klinisk observasjon for å formulere hypoteser som så kunne testes på en vitenskapelig måte. Prøvde å binde sammen det subjektive og det objektive.

CARL ROGERS' PERSONLIGHETSTEORI

Legger vekt på opplevelse, følelser, subjektiv selvrappport, selvaktualisering og endring.

SELVET

Hvert individ ser verden på en unik måte. Disse persepsjonene utgjør individets **fenomenologiske felt**. Opplever ytre objekter og erfaringer, og knytter mening til dem. Består av både det bevisste og det ubevisste, men det bevisste, og det som kan bli bevisst, har størst betydning i å styre atferd, særlig i sunne mennesker.

De deler av det fenomenologiske feltet som individet ser som "selv", "meg" eller "jeg" utgjør **selvet**. Et organisert og konsistent mønster av persepsjoner og mening. Den subjektive forestillingen en har til seg selv og om forholdet til omverdenen. Utvikles i tidlig barndommen, og endres gjennom livet, men beholder en systematisk, integrert, organisert form.

Selvet er ikke en liten person inne i oss. Styrer ikke atferd, men er et organisert sett av persepsjoner. Selvet er i all hovedsak tilgjengelig for oppmerksomheten, det kan være bevisst. (En definisjon som inkluderer ubevisst materiale hadde, ifølge Rogers, vært umulig å studere objektivt.)

Et relatert begrep er **ideal selvet**, som er det selvbegrepet individet helst ville ha hatt. Iakttakelser og mening som er relevant for selvet, og som blir verdsatt høyt av individet.

Å MÅLE SELVET

Rogers følte at han trengte en objektiv definisjon av selvet, en måte å måle det på og et forskningsredskap.

1: **Q-sortering** - Subjektet sorterer en rekke utsagn om selvet i kategorier fra det de mener er mest karakteristisk for dem selv, til det de mener er minst karakteristisk. Det samme kan gjøres med ideal-selvet. Fører til data som representerer et systematisk uttrykk for subjektets observasjoner om deler av deres fenomenologiske felt. Men det er ingen fullt fenomenologisk rapport, siden subjektet må bruke setninger gitt av eksperimentator, og ikke sine egne ord, og fordi uttrykkene må sorteres inn i faste normalfordelte grupper, og ikke etter et system som virker fornuftig for subjektet.

2: **Adjektiv sjekklister** - Subjektene krysser av adjektiver de synes kan brukes om dem.

3: **Semantisk differensial** - Subjektet vurderer et begrep (selvet, ideal-selv) på en rekke sjupunkters skalaer definert ved polare adjektiver (bra-dårlig, sterk- svak, aktiv-passiv). En strukturert teknikk hvor subjektene må vurdere visse begreper på visse skalaer. Bra for statistisk analyse, men lite fleksibel.

Alle tre gir data som er statistisk pålitelig og teoretisk relevant. Kritikk: Folk har flere selvbilder, får ikke med det ubevisste, utsatt for defensiv forstyrning.

PROSESS

SELVAKTUALISERING

Rogers legger vekt på endring (prosess, ikke struktur), og ser menneskene som fremover-bevegende. Stor vekt på **selvaktualisering** - at organismen har en grunnleggende tendens og driv (striving): å aktualisere, opprettholde og forbedre organismen. Innebærer en vekst fra en enkel enhet til en kompleks, fra avhengighet til uavhengighet, fra fastlåsthet til endring og frihet. Maslow: At en persons virkelige selv utfolder seg, og erstatter de falske sider.

Hovedmotivet for handling. Er universelt, men får ulike uttrykk. Begrepet inkluderer den enkeltes tendens for å redusere spenning, men legger vekt på den glede og tilfredsstillelse som kommer fra aktiviteter som forbedrer organismen.

SELVKONSISTENS OG KONGRUENS

Selvkonsistens - Utviklet av Lecky (1945). Organismen forsøker å holde et konsistens forhold (fravær av konflikter) mellom selv oppfatninger, et samsvar i persepsjoner om seg selv. Prøver å bevare sin egen selvstruktur. Utvikler et verdi system som ligger til grunn for vurderinger av selvet. Individet oppfører seg slik at det er konsistent med selvbegrepet, selv om dette er uten øvrige belønninger.

Rogers la i tillegg vekt på **kongruens** mellom selvet og opplevelse. Dette betyr at dra sammen (gjøre kongruent) det de føler med hvordan de ser på seg selv. Å se seg selv som en snill person er kongruent med følelser av varme og empati mot andre, men ikke kongruent med følelser av ondskap.

TILSTANDER AV INKONGRUENS OG FORSVARSPROSESSER

Inkongruens er når det er en diskrepans mellom det opplevde selvet og erfaring. Leder til spenning og indre forvirring. Om en ikke er klar over inkongruensen kan den gjøre oss sårbare for angst. **Angst** ses på som et resultat av diskrepans mellom opplevelsen av og persepsjonen av selvet.

Subsepsjon - at vi er vagt klar over en erfaring som er inkongruent med selvbildet før den når bevisstheten. Fører til at vi handler defensivt, setter igang **forsvarsmekanismer**, for å unngå oppmerksomhet til erfaringen. Skjer en enten ved fornekting av erfaringens eksistens, eller ved forvrengning av meningen, slik at erfaringen slipper gjennom til bevisstheten, men i en slik form at den er kongruent med selvet (vanligere).

FORSKNING PÅ SELVKONSISTENS OG KONGRUENS

Chodorkoff fant i en tidlig studie at forsøkspersonene var tregere til å oppfatte ord som var personlig truende.

Cartwright fant at forsøkspersonene var flinkere til å huske adjektiv de syntes at var beskrivende for dem selv. Viste også en forvrenging av gjenkallelsen av inkonsistente adjektiver. Effek-tene var særlig tydelig for mistilpassede subjekter.

Et lignende forsøk viste at når andre brukte ulike adjektiver for å beskrive forsøkspersonene, husket de best de adjektivene som var konsistente med selvbildet.

I en studie for å vise om individer handler på måter som er kongruent med selvbildet, ble det sett på uærlig atferd. Det viste seg at folk med lav selvtillit oftere jukset, fordi dette ikke var inkonsistent med selvbildet. Folk med en høy mening om seg selv opptrer mer trolig på en måte de kan respektere.

Et annet forsøk har vist at folk ofte opptrer på måter som vil få andre til å bekrefte de meningene de allerede hadde om seg selv - en selvoppfyllende profeti.

Disse forsøkene viser at folk forsøker å opptre på en kongruent måte, og at inkongruente erfaringer ofte blir ignorert eller fornektet.

BEHOVET FOR POSITIV AKSEPT

Lansert for å forklare avstanden mellom erfaringen og selvet. Inkluderer følelser som varme, respekt, sympati, tiltrekning og godkjenning. Om en som barn mottar ubetinget positiv aksept fra foreldrene, føler en seg verdsatt, og har ikke noe behov for å benekte sine erfaringer. Om foreldrene betinger sin positive aksept må barnet se bort ifra sin egen erfaring når den kommer i konflikt med selvbildet. Opphavet for unøyaktigheter i selv bildet ligger i individets forsøk på å motta kjærlighet.

VEKST OG UTVIKLING

Rogers hadde egentlig ikke noen teori for vekst og utvikling. Mente at vekst-krefter finnes i alle mennesker, og vekstprosessen innebærer en stadig høyere grad av selvaktualisering. Selvet utvikles.

SELVAKTUALISERING OG SUNN PSYKOLOGISK UTVIKLING

Rogers hovedpoeng var om barnet var fritt til å vokse i en tilstand av kongruens, og kan oppnå selvaktualisering, eller om barnet ble defensivt og arbeidet ut fra en tilstand av inkongruens. Sunn utvikling skjer i et miljø hvor barnet kan erfare fritt, kan akseptere seg selv og kan bli akseptert av sine foreldre. Et viktig poeng er at når barnet gjør noe galt, må foreldrene vise at de aksepterer barnet selv om de ikke godtar akkurat denne atferden.

FORSKNING PÅ FORELDRE-BARN FORHOLD

Studier viser at aksepterende, demokratiske holdninger blant foreldre fasiliterer vekst. Det viktigste er barnets oppfatning av hvorvidt foreldrene setter pris på dem.

Coopersmith har foretatt en grundig undersøkelse om **selvtillit**, som han definerer som den vurderingen et individ gjør og opprettholder om selvet. En personlig vurdering av verdi. Hvor kommer selvtilliten fra? Forhold i hjemmet og det grunnleggende mellommenneskelige miljøet viste seg å ha en stor effekt på bedømmingen om egen verdi.

Gjennom en prosess av reflektert verdsetting hvor en tar den oppfatning uttrykt om en fra andre som er viktige for en, og bruker disse vurderinger i egen selvvurdering.

Hvilke holdninger og atferder fra foreldrene er viktige for å skape selvtillit?

1. Graden av akseptering (interesse, følelser og varme uttrykt, forholdets nærhet, viser at de er verd omtanke, oppmerksomhet og tid)
2. Tillating og straff (klare krav med sterk oppfølging kontra liten leding med harsk og urespekterende behandling, belønning kontra straff)
3. Demokratisk behandling (anerkjenner barnets rettigheter og meninger kontra diktatoriske, avvisende og kompromiserende).

Ifølge Rogers blir barn oppdratt av foreldre som gir et miljø av psykologisk trygghet og psykologisk frihet mer kreative.

BARNETS SYN PÅ SELVETS GODHET OG ONDHET

Både barn og voksne har implisitte teorier om menneskelige egenskaper, og disse teoriene påvirker hva de føler og gjør. Dweck snakker om to grunnleggende teorier: Å se en egenskap som fast, og å se en egenskap som foranderlig. Barn gjør vurderinger av selvet på en godhet-ondhet dimensjon. Tror de på den "faste" teorien lar de kritikk reflektere på dem selv, mens barn som tror på den "foranderlige" teorien ser på kritikk som informasjon de kan bruke på en konstruktiv måte. I det første tilfellet blir fiasko møtt med hjelpeløshet, mens i det andre blir det møtt med arbeid og mestring.

Problemstillinger:

- 1: *Hvilke følger får manglende kongruens mellom selvet og erfaringer på psykologisk tilpasning?*
- 2: *Hvilke endringer i personlighetsfungeringen fører til bedre psykisk helse? Hva avgjør om folk er i stand til å foreta denne endringen?*
- 3: *Hvor ulik ser en person ut når han måles med selvrapporing sammenlignet med når han måles med objektive tester.*
- 4: *Hvordan kan en si at Rogers syn er en kritikk mot Freud og behavioristene?*

PSYKOPATOLOGI

Patologier skyldes intrapsyriske konflikter: Konflikt mellom person og miljø. Selvbegrepet er sete for angsten. Diskrepans mellom selvbilde og ideal-selv.

SELVERFARING DISKREPANS

Hos en sunn person er det kongruens mellom selvet og erfaringer, et fravær av forsvarsinnstilling, erfaringer assimileres inn i selvstrukturen. Hos en nevrotisk person har t blitt bygd på en måte som ikke passer med personens erfaringer. Personen må benekte oppmerksomhet til viktige sensoriske og emosjonelle erfaringer. **Selverfaring diskrepans** innebærer at erfaringer inkongruente med det enten forvrenses eller fornektes.

Rogers skiller ikke mellom ulike former for patologi, men han skiller mellom ulike former for forsvarende atferd: Rasjonalisering er at en person forvrenger sin oppfatning av hendelser slik at de er konsistente med selvet. Fantasi er når en person fantaserer at han er en helt annen person, og benekter alle erfaringer som tyder på noe annet. Ved projeksjon uttrykker individet et behov, men på en slik måte at behovet benektes oppmerksomhet, og atferden ses på som konsistent med selvet (eks "andre får meg til å tenke onde tanker").

Disse minner om Freuds forsvarsmekanismer, men Rogers legger vekt på at erfaringene forvrenges og fornektet fordi de er motsigende (i forhold til selvbildet) og ikke fordi de er truende. I tillegg er ikke klassifiseringen av forsvaret så viktig i rogeriansk teori.

Mange studier måler diskrepansen mellom selvet og ideal-selvet, og dette ses på som et mål for tilpassethet. Studier har vist at folk med store diskrepanser her i større grad er deprimeret. Andre studier viser at viktigere enn å være lik sitt ideal-selv er det å være ulik sit fryktede (eller uønskede) selv.

Higgins introduserte begrepet om et **burde-selv**. Mens ideal-selvet står for håp, ambisjoner og ønsker, står burde-selv for plikter, ansvar og obligasjoner. Mens en diskrepans mellom opplevd selv og ideal selv gir følelser av skuffelse, tristhet og depresjon, gir diskrepans til burde-selv følelser av frykt, angst og at en er truet.

Higgins mente at ideal og burde-selv virket som guider som styrte og organiserte atferd, som noen ganger arbeider sammen, men som andre ganger kommer i konflikt.

ENDRING

TERAPEUTISKE BETINGELSER NØDVENDIG FOR ENDRING

I sitt tidlige arbeid la Rogers vekt på minimal aktivitet og leding fra terapeuten. Fordi terapeuten da virket passive og uinteressert skiftet han så til at terapeuten skulle være aktivt interessert i å forstå klientens erfaringer.

Rogers mente at den kritiske faktoren var det terapeutiske miljøet. Han formulerte tre betingelser han mente var kritiske for terapeutisk endring: **Ektehet**, fordi klienten da føler at terapeuten er pålitelig, og fordi at i et ekte forhold er det lettere for terapeuter å forholde seg til klientens følelser og opplevelser. **Ubetinget positiv aksept**, i den betydning at terapeuten kommuniserer en dyp, ektefølt omtanke for klienten på en fullstendig, ubetinget måte. Dette skaper en ikke-truende atmosfære hvor klienten kan utforske sitt indre-jeg. **Empatisk forståelse**, som innebærer en aktiv lytting og forståelse av de følelser klienten kommer med.

RESULTATER AV KLIENT-SENTRERT TERAPI

1. Nedgang i forsvar og en økt åpenhet mot erfaring
2. Mer positiv og mer kongruent selv
3. Mer positive følelser mot andre
4. Går bort fra å bruke andres verdier for egne vurderinger

KJENNETEGN VED KLIENT-SENTRERT TERAPI

Klient-sentrert terapi betyr at personen som søker hjelp ikke blir sett på som en avhengig pasient, men en ansvarlig klient. Legger vekt på drivet mot helse, faktorer som kan stå i veien for slik vekst, og terapeutiske betingelser som kan fjerne hindringer for selvaktualisering.

1. En tro på klientens kapasitet - organismens driv mot vekst, aktualisering og kongruens fører til at terapeuten ikke trenger å kontrollere og manipulere prosessen
2. En vekt på viktigheten av det terapeutiske forholdet – forsøker å forstå klienten og kommunisere denne forståelsen. Søker ikke skjulte meninger, personligheten kommer frem gjennom det klienten sier. Diagnoser sier lite om hva klienten føler om seg selv.
3. Involverer en forutsebar prosess - når terapeuten oppretter et hjelpende forhold og frigjør den sterke trangene til vekst.
4. Skape bånd mellom teori, terapi og forskning - klient-sentrert terapi er en "om-da" teori: Er betingelsene tilstede vil prosessen komme, og lede til personlighet og atferdsendring.

TREKKPERSPEKTIVET

TYPE TEORIERS HISTORIE

Oldtidens Hellas, Hippokrates: 4 elementer → 4 kroppsvæsker → 4 temperament og sinnelag.

Galen: 4 personlighetstyper / temperament (kolerisk, melankolsk, flegmatisk og sangvinsk).

Hverdagslige stereotypier.

Kretschmer og Sheldon: Personlighet og kroppsbygning

Jung: Introverte og ekstroverte, type A og type B.

FELLES ANTAGELSER

Forsøker å finne de konsistente, karakteristiske måter vi er ulike på når det gjelder handling, følelser og tanker.

Personlighetens struktur er **trekk**. Et trekk er generelle predisposisjoner for å tenke, føle og handle på spesielle måter. Uttrykkes på tvers av tid og ulike situasjoner.

(Hierarkisk struktur)

Problemstillinger:

1. 1: Hva er trekk?
2. 2: Hvilke trekk har vi / er viktige?
3. 3: Hvor mange trekk finnes det?
4. 4: Er trekkene medfødt?
5. 5: Hvorfor er det variabilitet over tid / situasjon?

GORDON ALLPORT

Kardinaltrekk: Disposisjon som gjennomgriper. Så sterke og fremtredende at de fleste handlinger blir påvirket av disse, nesten enhver handling kan spores til disse. Det finnes få kardinaltrekk, og svært få personer, kanskje bare et fåtall kan beskrives ut fra disse (moder Theresa, Machiavelli, Onkel Skrue, Dickens' Scrooge).

Sentrale trekk: Disposisjoner til å handle på bestemte måter i mange situasjoner.

Sekundære disposisjoner: En disposisjon til å handle på bestemte måter i noen bestemte situasjoner. → Allport så betydningen av situasjonen på atferd. (Trekk forklarer det konsistente, situasjonen forklarer det variable ved atferd)

Funksjonell autonomi: Motivasjons-psykologisk begrep (prosess). Barn fungerer etter spennings-reduksjons-modellen, men disse motivene går vanligvis over til andre årsaker ettersom individet vokser opp.

Blir mest husket for sine spørsmål og problemstillinger. La vekt på det sunne og kreative. (Var i utgangspunktet negativ til trekkteorier!)

La vekt på at individene var unike, benyttet ideografisk metode for å få et dybdesyn av individene for å lære mer om individene generelt. Var opptatt av trekkenes frekvens, intensitet og spennvidde. Så det som viktigere å sammenligne innen personene fremfor å sammenligne mellom individer.

Har i det siste blitt børstet støv av innen kognitiv psykologi.

HANS EYSENCK

Kritikker av psykoanalysen.

Nøye på begreper og metodeutvikling.

Faktoranalyse: En statistisk metode for å finne variabler som har forbindelse med hverandre (opptrer sammen). Teknikk for å få innsikt i de mer underliggende korrelasjoner i datamaterialet. Multivariat analyseteknikk for å komme frem til et mindre antall sammenhenger.

Kom gjennom sekundær faktoranalyse frem til to **dimensjoner**, med en høy og en lav ende, som representerte superfaktorer, i det de var den bakenforliggende årsak for en rekke andre trekk. Disse var Introvert / ekstrovert, og stabilitet / instabilitet (eller følelses stabil / nevrotisme)

- Introvert: Stille, reservert, reflektert, risikounngående, velordnet.
- Ekstravert: Sosial/utadvendt, impulsiv, risikotilbøyelig, spenningsøkende.
- Stabil: Lite angst, ...
- Instabil: Emosjonelt labil, bekymret, engstelig, somatiserende, stresstilbøyelig

Eysenck har tilført en tredje dimensjon: Psykotisisme

- Høy: Ensom, insensitiv, i opposisjon til sosiale regler
- Lav: Aksepterer sosiale regler, bryr seg om andre

EPQ - Eysenck personality questionnaire (har også en løgn-skala)

Forskning har vist at introverte er mer smertesensitive, blir forttere trette, er forsiktigere, har "ensomme" yrker, mindre behov for nyhet. Ekstraverte har sosiale yrker og ...

Biologisk grunnlag: Eysenck mente at ulikheter på ekstravert/ introvert dimensjonen reflekterte nevrofysiologiske ulikheter. Introverte blir lettere aktivert og lærer derfor sosiale forbud lettere. Plassering på denne dimensjonen er stabil over tid, og genetiske faktorer påvirker sterkt.

Også på nevrotisisme og psykotisisme dimensjonen foreslås nedarvede biologiske ulikheter som årsak.

Eysenck: Viktig biologisk grunnlag, men miljøet er viktig for å utvikle disposisjoner.

RAYMOND CATTELL

Startet med 18 000 ord, som ble redusert til 171 (betydde det samme), omformet til spørreskjema: 16PF.

Skiller mellom klinisk (intuitiv, mange variabler), bivariat (eksperiment, få variabler) og multivariat metode.

Benyttet **multivariat metode**; Mange variabler, blir ikke modifisert, forsøker å finne meningsfulle sammenhenger. Kombinerer det beste fra de to andre.

Begynte med L-data ("livsdata") → fant 15 trekk. Ville se om det samme kunne finnes med Q-data (spørreskjema). Samlet også OT- data (objektiv test) fordi han var bekymret for motivert forstyrning og selvluring.

TO VIKTIGE DISTINKSJONER MELLOM TREKK:

Nivåer:

- Overflate trekk ("surface") - ytre, manifeste variabler som ser ut til å høre sammen på et overfladisk nivå.
- Kilde trekk (/dybde) ("source") - strukturer som danner en selvstendig dimensjon i personligheten. Kan ikke observeres direkte.

Typer:

- Evnetrekk - Ferdigheter og egenskaper som avgjør hvor effektivt et individ fungerer
- Temperamenttrekk - Har å gjøre med det emosjonelle liv og den karakteristiske stilen på atferden.
- Dynamiske trekk - Det motivasjonelle liv, hva en streber etter, de mål som er viktige for en.

Hva bestemmer atferd (motivasjon)?

- Holdninger
- Ergs = indre tilstander (sex, trygghet, eksplorering)
- Sentiments = miljøbestemte motiver (f.eks: hardtarbeidende)
- Tilstander (følelser og humør - delvis bestemt av situasjon)
- Roller (noen atferder er nærmere knyttet til miljømessige situasjoner)

FEM-FAKTOR MODELLEN OG VURDERING AV TREKKTILNÆRMINGEN

Problemstillinger:

1. Er det mulig for trekkforskere å bli enige om en modell?
2. Hvor mange, og hvilke, trekk dimensjoner er nødvendig for en beskrivelse av personligheten?
3. Kan en modell vi kommer frem til gjennom faktoranalyse knyttes til begrepene vi bruker i dagligtalen? Vil en slik modell være universell over kulturer? Er den fornuftig i sammenheng med arven fra utviklingen.
4. Hvilke implikasjoner får individuelle forskjeller for valg av jobb, psykisk helse og velvære?
5. Hvor stabil eller variabel er trekk over tid og situasjoner?

Trekkteoretene Allport, Eysenck og Cattell er enige i synet på trekk, men de har ulike syn på faktoranalysen, hvilket antall og hvilke trekk som trengs for en god beskrivelse av personligheten.

ANALYSE AV TREKK-BEGREPET I NATURLIG SPRÅK OG I SPØRRESKJEMA

Basert på teoriene til de tre trekk-teoretene foretok Norman en undersøkelse der han fikk personer til å bedømme sin egen og andres posisjon på en rekke språklige uttrykk, valgt fra ordboken. Resultatene ble faktor-analysert for å finne hvilke trekk som hørte sammen. Norman fant fem grunnleggende faktorer. Lignende resultater har blitt funnet i en rekke andre studier.

I 1981 vurderte Goldberg konsistensen i sitt eget og andres arbeid på dette området, og formulerte "big-five" modellen, hvor hver faktor inkluderer et stort antall mer spesifikke trekk. Faktorene er vide og abstrakte (som Eysencks superfaktorer).

Faktorene er:

EKSTRAVERSJON VS. INTRAVERSJON

Måler kvantitet og intensitet av mellommenneskelig samspill.

Positiv affekt, sosial, varm, godt humør, snakkesalig og optimistisk, vs. alvorlig, reservert, oppgaveorientert og følelsemessig distansert.

NEVROTISISME VS. EMOSJONELL STABILITET

Måler tilpasning mot emosjonell ustabilitet.

Angst, sjenanse, sårbarhet, psykiske plager, dårlige mestringsstrategier og usikkerhet vs. rolig, avslappet, sikker og selvtilfreds.

OMGJENGELIGHET (SAMARBEIDSVILLIGHET)

Måler kvaliteten på ens mellommenneskelige orientering langs aksene omtensksom/frastøtende.

Tillitsfull, direkte, sart, hjelpsom, tilgivende og godtroende vs. kynisk, uhøflig, mistenksom, irritabel, manipulerende og lite samarbeidsvillig.

SAMVITTIGHETSFULL (CONSCIENTIOUSNESS)

Måler grad av orden, utholdenhet og motivasjon ved målrettet atferd.

Kompetent, ordentlig, ambisiøs, hardtarbeidende, selvdisciplin, planleggende vs. målløs, upålitelig, lat, uforsiktig, slapp og hedonistisk

ÅPENHET TIL ERFARING

Måler søken etter og gleden over erfaring for erfaringens skyld. Toleranse ovenfor og utforskning av det ukjente.

Fantasi, kreativitet, idérik, opplevelsessøkende, original, nysgjerrig og utradisjonell vs. konvensjonell, jordnær og smale interesser.

De to første finnes også hos Eysenck.

FIRE HOVEDARENAER FOR STØTTE TIL FEMFAKTOR-MODELLEN

Språket (språkhypotesen)

Spørreskjema (godt samsvar mellom ulike typer)

Genetisk forskning (viser arvelige trekk)

Evolusjons-perspektivet (begrunner utviklingen av ulike trekk)

SPRÅKHYPOTESEN

(The fundamental lexical hypothesis - Goldberg)

Femfaktormodellen ble skapt for å fange de personlighetstrekkene som folk anser som viktigst for dem. Goldbergs begrunnelse for dette ligger i språkhypotesen: Over tid har menneskene funnet noen individuelle forskjeller som er spesielt viktige for samspill, (egen og gruppens) overlevelse og produksjon, og har derfor utviklet uttrykk for å lett referere til dem. Disse uttrykkene er nyttige, fordi de brukes til å forutsi og kontrollere situasjoner. Undersøkelser har vist at det finner de samme grunnleggende trekkdimensjonene i mange språk.

SPØRRESKJEMA

Goldbergs **transparent bipolar inventory** - for raskt å måle egen posisjon på big-five dimensjonene.

Costa og McCraes **NEO-PI-R** (originalt bare tre dimensjoner: "neuroticism", "extravertion" og "opennes" "personality inventory". "Revised" versjonen tok med de to andre dimensjonene.) Hver faktor delt opp i 6 fasetter, som igjen ble målt av 8 ledd. En fikk da $5 \times 6 \times 8 = 240$ ledd. På hvert ledd ble det gitt en 5 punkters skala hvor individet markerer enighet i et utsagn.

Resultatene har vist god reliabilitet, og god validitet på kryss av kilder og måleinstrumenter. Korrelerer bra med resultater fra andre spørreskjema basert på faktoranalyse, som Eysencks Personality inventory og Cattells 16PF, men også med resultater fra spørreskjema som representerer andre teoretiske retninger, som Murray (fenomenologikker).

Samsvar mellom resultatene fra egen vurdering på NEO-PI-R og andres vurdering av en.

ARVELIGE PERSONLIGHETSTREKK?

Det siste tiåret har det blitt lagt frem mye bevis for at flere viktige personlighetstrekk har en betydelig arvelig komponent. Et nylig overslag mente at rundt 40% av trekkene skyldes arv, men graden av arv varierer fra trekk til trekk. Genetiske faktorer spiller en viktig rolle spesielt i trekk relatert til temperament. Studier av tvillinger som vokser opp sammen kontra de som vokser opp atskilt.

Ikke-delt miljø: Studiet av tvillinger viser at barn innen en familie ikke har så mye miljø felles. I den grad miljøet spiller en rolle på utviklingen av trekk, oppleves miljøet ulikt av barn i samme familie. Grunnen til at søsken ligner hverandre er genetiske faktorer.

En annen viktig faktor er at en persons genetik påvirker det miljøet foreldre skaper for personen: Barns personligheten påvirker måten foreldrene behandler dem (eks: hyperaktive vs. rolige barn).

Personlighetstrekk er et konstant samspill mellom gener og miljø. En sterk genetisk påvirkning betyr ikke at miljøet ikke påvirker. Genetiske faktorer kan forklare aldersspesifikke trekk og at trekkene er stabile i voksen alder.

EVOLUSJONSPERSPEKTIVET

Bygger på at folk i møtet med andre stiller fem grunnleggende og universelle spørsmål. Disse hjelper en til å kategorisere personen og kategorisering gjør det mulig å predikere og dermed kontrollere situasjoner.

1. 1: Er personen aktiv/dominerende eller passiv/underdanig?
2. 2: Er personen varm/behagelig eller kjølig/distansert?
3. 3: Kan jeg stole på personen?
4. 4: Er personen uforutsigbar eller stabil?
5. 5: Er personen smart eller dum?

Disse spørsmålene sammenfaller med femfaktormodellen.

Ifølge evolusjonsperspektivet eksisterer menneskelige trekk fordi de har spilt en rolle i evolusjonsprosessen gjennom naturlig utvalg. Ekstraversjon og nevrotisme kan ha vært viktig for valg av partner, mens omgjengelighet og samvittighetsfullhet kan ha vært viktig for gruppens overlevelse. Trekk utvikler seg for å løse adaptive problemer.

Evolusjonsperspektivet er relativt nytt, men det har bidratt med et viktig bidrag ved å skape en forbindelse mellom personlighetsteori og biologi.

Siden mennesker til en viss grad er biologisk like apene, bør vi dele de samme karakteristika. Et syn mener at mennesker og primater deler sju trekk.

VEKST OG UTVIKLING

Personlighetstrekk er under modning og endring til sent i 20-årene, og ganske stabile etter 30 årsalderen. Ungdom og unge voksne skårer høyere på nevrotisme og ekstraversjon, men lavere på omgjengelighet og samvittighetsfullhet. Det er mest turbulens, opprør og misnøye i tenårene og tidlig i 20-årene.

Undersøkelser har vist at barn kan beskrives med 7 dimensjoner snarere enn 5. Noen teorier mener at personlighetens organisering endres med årene, og at adskilte dimensjoner smelter sammen til mer integrerte personlighets dimensjoner.

PERSON-SITUASJON DEBATTEN

Kritikere av trekk-teori mener at atferd er mer variabel fra situasjon til situasjon, og at trekk-teori ikke er særlig effektiv i å forutsi atferd. Legger vekt på situasjonen og belønninger i miljøet heller enn personen.

STABILITET OVER TID

Det er gode bevis for at personligheten endrer seg lite når en har passert 30. Mener at personligheten ikke endres, til tross for "sesonger", skilsmisser, midtlivskriser osv. Bekreftes av bedømmelser foretatt personen selv og av ektefeller.

Hvorfor stabilitet? Genetiske bidrag til trekkene. Folk er med å skape sitt eget miljø slik at egne trekk styrkes. Selv om personen kan endres er det krefter som arbeider for å holde stabilitet. Stabiliteten er viktig for det personlige og sosiale liv (predikativ - adaptiv verdi).

STABILITET OVER SITUASJONER

Mener det er feil å bruke atferd i en situasjon som bevis for en persons posisjon på et trekk. Vi må måle over en rekke situasjoner for å være sikker på at vi har reliable og pålitelige målinger. Atferd som virker forskjellig kan uttrykke det samme trekk. Laboratorieeksperimenter begrenser mulighetene for individuelle forskjeller for å komme frem, gir ikke mulighet til å søke, velge og skape situasjonen.

En må bruke spørreskjema og observasjoner i sitt naturlige miljø for å finne konsekvent atferd.

KONKLUSJON

Det er bevis for konsekvente trekk, men dette er mer i bestemte situasjoner enn på kryss av bestemte situasjoner. En finner bevis for begge sider (varierer etter forskerens syn).

EVALUERING AV TREKK-TILNÆRMINGEN

TRE VIKTIGE BIDRAG:

AKTIVE PÅ FORSKNINGSOMRÅDET

- Har funnet bevis på stabilitet i personligheten, og predikativ verdi.
- Forskning på genetiske bidrag og fysiologiske aspekter.
- Forbindelse til mellommenneskelig atferd og psykopatologi.

INTERESSANTE HYPOTESER

- Språkhypotesen.
- Arv/miljø (ikke-delt miljø).
- Evolusjonære hypoteser.

POTENSIELLE BÅND TIL BIOLOGI

- Link mellom ulikheter i personlighet og ulikheter i hjernefunksjon.
- Forholdet til genetikk, fysiologiske funksjoner og evolusjonsteori. Biopsykologi.

TRE PROBLEMOMRÅDER

METODEPROBLEMER: FAKTORANALYSEN

- Får en frem de viktige enhetene ved å blande alt sammen og så trekke ut sammenhenger?
- Noen mener fem trekk er for mye, andre mener det er for få.

PROBLEMER MED TREKK-BEGREPET

- Trekk er ofte definert som et mønster av ytre, observerbar atferd, mens andre tar med følelser, motiver og holdninger.
- Skal en skille mellom trekk og motiv?
- Er trekk beskrivelser eller forklaringer? Er de ekte, eller er de bare hendige forestillinger vi bruker for å kommunisere?
- Trekkteoriene er ikke noen forklarende modell i seg selv.

MANGLER

- Selvbilde, identitet, kognitiv stil og det ubevisste.
- En organisering av personligheten (en integrert helhet, og ikke bare en håndfull trekk).
- Mangel på dybdestudier av individer.
- Sier lite om personlighetsendring.

LÆRINGSPERSPEKTIVET

Grunnlagt i 1912 av John B. Watson. La vekt på studiet av observerbar atferd, ofte gjennom studiet av dyr.

Pavlovs klassiske betinging. Wolpe mente at emosjonelle problemer kunne forklares ut fra klassisk betinging.

Skinner: Forsterkning, respons.

Hull, Dollard og Miller: S-R teori → vaner læres gjennom forsterkning og imitasjon.

Læring: En relativt bestandig endring i atferd eller kunnskap som ikke skyldes modning, skade eller glemsel.

Kognitiv versjon: Den side ved menneskelig informasjonsbehandling som er knyttet til at vi gjennom erfaring erverver oss kunnskaper og ferdigheter som er relativt permanente.

FELLES ANTAGELSER

Nesten all atferd er lært. Legger vekt på ytre faktorer. Atferd er situasjonsspesifikk. Personlighetsteori og terapi er basert på læringsprinsipper. De fleste problematiske atferder er lært, og kan også avlæres. Avviser medisinsk sykdomsmodell, vekt på læringsprinsipper.

Fokus på prosess heller enn struktur, på handlinger heller enn karakteristikker, på generelle lover heller enn individuelle forskjeller, og på ytre heller enn indre variabler.

Nødvendig med nitid og objektiv testing av hypoteser. Empirisk forskning er grunnmuren for teori og praksis.

TO GRUNNLEGGENDE LÆRINGSFORMER

1: **Klassisk betinging** Lærer en assosiasjon mellom to stimuli. BS, US → BR, UR, diskriminering og ekstingsjon. → Frykt, holdninger, systematisk desensitivering (muskelavspenning, angsthierarki, om fobier).

2: **Operant betinging**. Lærer en sammenheng mellom egen respons og virkningen på omverdenen. Atferd selekteres ut fra sine konsekvenser. Aktiv, problemløsende form for læring. Atferd reguleres gjennom konsekvenser av handlinger. Positiv, negativ forsterkning og straff.

Forsterkningssystemer:

- Umiddelbar vs. forsinket forsterkning
- Kontinuerlig vs. periodisk
- Forsterkningsintervaller

GENERELT

Struktur: Respons

Prosess: Klassisk / instrumentell / operant betinging

Utvikling: Imitasjon, forsterkningsprosedyrer, suksessiv tilnærming

Patologi: Feillærte responsmønstre eller en ikke lært/ikke forsterket respons.

Endring: Ekstingsjon, diskriminering, motbetinging (Wolpe), positiv forsterkning, imitasjon, systematisk desensitivering, atferdsmodifikasjon.

FORDELER:

- Opptatt av empirisk og systematisk forskning, klart definerte begreper og repliserbarhet.
- Ser betydningen av ytre variabler.
- Utviklet viktige prosedyrer for atferdsendring

SVAKHETER:

- Kunnskap hentet fra forskning på dyr. Fokuserer på enkle, spesifikke responser. Ser bort fra kognitiv atferd.
- Ingen enighet om en felles teori. Gap mellom teori og praksis, vet ikke hvorfor prosedyrene virker.
- Kan terapien generaliseres? Varer den over tid? Er den like vellykket med alle pasienter?

SOSIAL KOGNITIV TEORI

Bandura og Mischel

SYNET PÅ PERSONEN

Mennesket er aktivt og bruker kognitive prosesser til å representere hendelser, forutse fremtiden, velge mellom ulike handlinger og kommunisere med andre.

Forkaster synet på at mennesket er styrt av ubevisste impulser og tidligere historie, eller passiv respondent til miljøet. Forkaster synet som legger vekt på indre faktorer men ikke tar hensyn til de ytre (gir ikke rom for variasjon over situasjoner). Forkaster synet som legger vekt på ytre faktorer men ikke tar hensyn til de indre (tar ikke hensyn til de kognitive funksjonene i vår atferd).

Mener at handling kan forklares som et samspill mellom personen og miljøet - **resiprokal determinisme** (Bandura). Folk påvirkes av miljøet, men velger hvordan de handler. Personen er responsiv på situasjon, men også velgende, skapende og påvirkende ovenfor situasjonen.

SYNET PÅ VITENSKAP, TEORI OG FORSKNING

Opptatt av teorier og empirisk forskning. Kritiserer motivasjonsteorier for å være vage og uegnede i å forutsi atferd. Mener at introspeksjon er både gyldig og ønskelig.

STRUKTUR

A: FORVENTNING - TANKER

Vektlegger de forventninger folk har om hendelser (andres atferd, belønnelse og straff, osv) og de tanker de har om seg selv (egen evne til å takle situasjoner, osv). Bygger på kognitive prosesser som kategorisering (av situasjoner), forventning og selvrefleksjon.

DISKRIMINERING MELLOM SITUASJONER OG PERSONLIGHETENS KONSISTENS

Individer endrer atferdsmønster etter situasjonene. Skaper "om...da" forventninger: I en slik situasjon, kan jeg forvente at dette skjer. Det finnes bevis for at individer føler og oppfører seg ulikt i ulike typer situasjoner, både i form av selvrappport og objektive målinger.

SELV OG SELVKOMPETANSE

Kritiserer tidligere defineringer av selvbegrepet for å være for globale. Mener at et individ har selvbilder og selvkontroll- prosesser som varierer fra tid til tid og fra situasjoner til situasjoner.

Selvkompentanse (self-efficacy) er ens opplevde evne til å mestre en bestemt situasjon (Bandura). Slike bedømminger påvirker hvilke atferder vi involverer oss i, hvor mye arbeid vi legger inn i det, hvor lenge vi fortsetter med det og vår følelsesmessige reaksjon til situasjonen. Selvet er ikke globale disposisjoner som kan måles med personlighets-oversikter.

B: MÅL

Mål er det som gir oss mulighet til forventninger om fremtiden og gir selvmotivasjon. Lar oss etablere prioriteringer og får oss til å velge blant situasjoner. Et organisert system, men ikke fast og låst.

C: KOMPETANSE

Legger vekt på den kompetanse og de evner personen besitter. Særlig interessant er den kognitive kompetanse en har, ens evne til å løse problemer og takle livets problemer. Disse evnene skifter ofte etter situasjon.

PROSESS

MÅL, STANDARDER OG SELVREGULERING

I den motivasjonelle prosessen er det to viktige begreper: Individene har **indre standarder** for å måle egen og andres atferd. Disse representerer mål for oss å oppnå, og grunnlag for forventninger om forsterkning fra oss selv og andre. **Selvforsterkning** er viktig for å opprettholde atferd over lange perioder uten ytre forsterkning. Gjennom prosesser som glede og skyldfølelse kan vi gi oss selv belønning for å nå standarder eller straffe oss når vi ikke gjør det.

Legger vekt på vår evne til å se fremover, og at vi legger planer deretter. Personer varierer etter om de setter utfordrende/enkle, spesifikke/uklare, korttids/langtids mål.

Medfører: (1) At menneskene ses på som proaktive og ikke bare reaktive. (2) At betydelig **selvregulerende** funksjon er mulig. Vi er ikke avhengig av ytre motivasjon og atferd, men kan sette egne mål og forsterkninger → få kontroll over egen skjebne.

SELVKOMPETANSE OG UTFØRELSE

Selvkompentanse bedømminger påvirker tanke, følelse og handling. En har studert effekten av mål og utførelses-feedback på motivasjonen. Hypotesen er at selvkompentanse og selvvurderings bedømminger går mellom mål og målrettet atferd (mål motiverer gjennom selvkompentanse. og selvvurderingsbedømminger).

OPPSUMMERING MOTIVASJON

En utvikler mål/standarder som er grunnlaget for handling. En vurderer ulike handlinger og tar avgjørelser ut fra forventninger om (indre/ytre) utbytte, og opplevd selvkompetanse for å utføre de nødvendige handlinger. Utbyttet vurderes ut fra ytre belønninger og egne selvvurderinger. Suksess leder til forbedret selvkompetanse og enten lavere innsats eller høyere standard for videre forsøk. Fiasko kan lede til å gi opp eller fortsatt forsøk, avhengig av hvilken verdi personen gir utbyttet og hans forventninger om selvkompetanse for videre forsøk.

En kan opprettholde høy motivasjon når en har høye standarder, positivt utbytte, en positiv følelse når en når standarden, og en følelse av at en er i stand til å nå målene. Kjedsomhet og lav motivasjon oppstår når standarden er lav og lave og få (indre/ ytre) belønninger ventes for oppnåelse og når en opplever en vellykket utførelse som umulig.

VEKST OG UTVIKLING

OBSERVASJONELL LÆRING

I tillegg til personlig erfaring legger sosial kognitiv teori vekt på viktigheten av modeller og observasjonell læring i personlighetsutviklingen. Sier at kan folk lære ved å observere andres atferd. Den som observeres kalles modell. Kan erverve atferd og emosjonelle responser gjennom observasjon av modellens atferd og emosjonelle responser.

En skiller mellom erverving og utførelse. Et nytt, komplekst handlingsmønster kan erverves uavhengig av forsterkere, men hvorvidt atferden utføres eller ikke er avhengig av forventninger om belønning og straff (ut fra observasjon av konsekvenser for modellen). *Eksperiment: Bobo-dukke, modell belønnet/modell straffet, ikke insentiv-betinging/positivt insentiv-betinget.*

Ikke bare atferd, men også følelsesmessige reaksjoner kan læres gjennom observasjon: **vikarierende betinging**.

Forskning har vist hvordan observasjonell læring er viktig for utviklingen av standarder for suksess og belønning som igjen fungerer som et grunnlag for **utsatt tilfredsstillelse**. Barn utsatt for modeller med høye standarder setter høyere krav for selvbelønning enn barn utsatt for modeller med lave standarder eller ingen modeller. Barn kan lære å tolerere lengre utsettelse om de observerer modeller som viser slik utsatt atferd.

Utførelsen av observert atferd er (igjen) påvirket av observerte konsekvenser for modellen.

Evnen til å utsette tilfredsstillelse involverer en utvikling av kognitive og atferdsmessige kompetanser. Evnen bestemmes av det forventede utbyttet, som påvirkes av tidligere personlig erfaring, observasjon av konsekvenser for modeller og selvreaksjoner.

Mischel har funnet at barn bruker en del forskjellige strategier for å motstå fristelser.