

Naloga 4106C

KOGNITIVNE TEORIJE OSEBNOSTI



JE NAŠE DOŽIVLJANJE IN VEDENJE ZGOLJ POSLEDICA DOGODKOV ALI BOLJ SUBJEKTIVNIH RAZLAG TEH DOGODKOV?

1. **Oglej si video** Cognitive psychology Simply Explained (6.49 na povezavi https://youtu.be/6pw_lir3oc8) ali Introduction to Cognitive Psychologi (1.50 na https://youtu.be/u5H_hSZzd8k) in prouči poglavje o kognitivnih teorijah v učbeniku.
2. **Skušaj odgovoriti na spodnja vprašanja:**
 - A. Zakaj nekateri v razredu doživljajo učitelja psihologije kot prijaznega in toplega, drugi pa kot nepravičnega in pristranskega? Saj so vendar vsi prisotni na istih učnih urah in opazujejo vedenje iste osebe.
 - B. Enej se ob slabi oceni le nasmehne in meni, da jo bo že popravil. Tin se jezi na profesorja, Anja pa se stisne v dve gubi in bi najraje zajokala. Kako, da ti dijaki isto oceno pri istem profesorju doživljajo tako različno in se potem tudi zelo različno obnašajo?
 - C. Pet prijateljic se udeleži zabave s svojimi partnerji. Na zabavi je tudi skupina lepih manekenk in moški se kaj hitro začnejo vrteti okoli lepotic, svoje partnerke pa zapostavljajo. Prva izmed prijateljic je ljubosumna na lepotice in jezna na partnerja. Druga je žalostna in razočarana, saj jo skrbi, da je njune zveze konec. Tretja vsa prestrašena pogleduje kaj počne njen izvoljenec, četrta zavida lepoticam njihovo brezhibno polt in postavo, peta pa se šali na račun moških. Kako da so njihova čustva in vedenje tako različna?

Ko si razmišljal o odgovorih na zastavljena vprašanja si ugotavljal, da ljudje iste situacije lahko različno interpretiramo in se zato tudi različno obnašamo.

Verjetno si ugotovil, da včasih razlike v naših osebnostnih lastnostih in izkušnjah usmerjajo posameznika v določeno doživljanje in ravnanje, drugič pa se lahko odločamo za drugačen pogled na te situacije, kar pa je povezano z drugimi doživljanji in ravnanji.

3. Kognitivna psihologija je ena pomembnejših smeri v psihologiji. Poimenuj še ostale glavne smeri v psihologiji in v tabelo vpiši smer in enega od njenih pomembnejših predstavnikov.

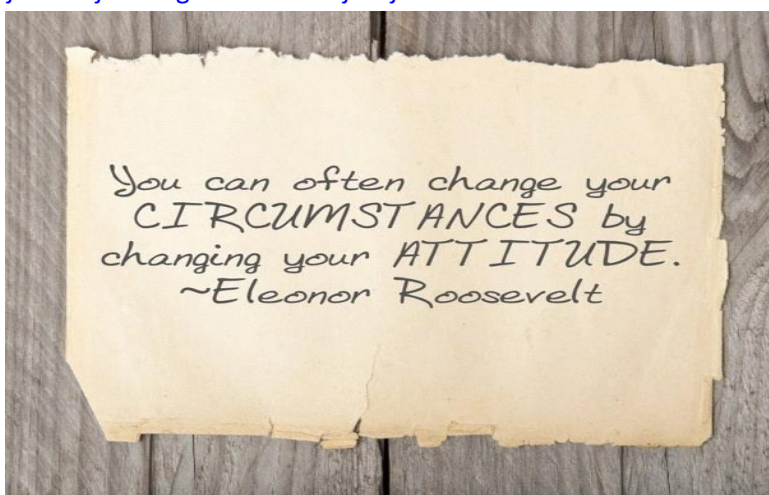
POIMENOVANJE SMERI V PSIHOLOGIJI	PREDSTAVNIK TE SMERI

4. V učbeniku ali na spletu razišči, kaj pomeni kognicija (lat. cognitio) in jo zapiši.

5. Poimenuj skupine kognitivnih ali spoznavnih procesov in jih opredeli.

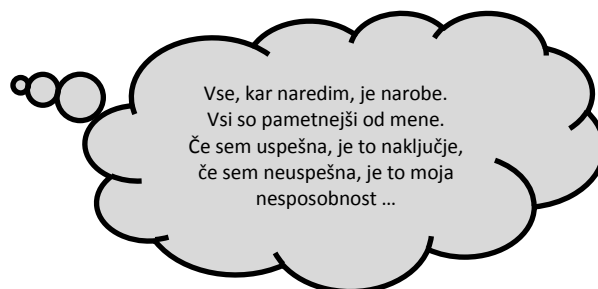
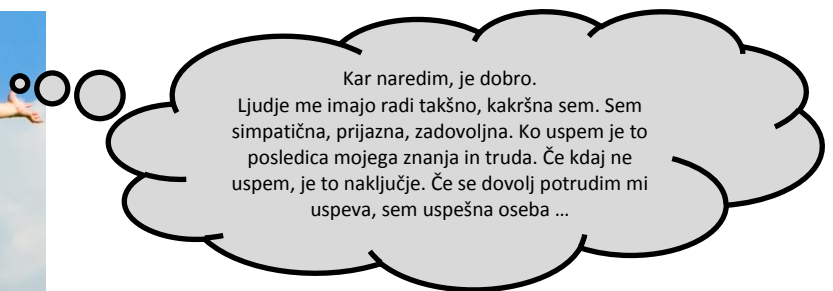
POIMENOVANJE SKUPINE KOGNITIVNIH PROCESOV	OPREDELITEV TE SKUPINE KOGNITIVNIH PROCESOV

6. Oglej si znani citat Eleonor Roosevelt in izrazi svoje stališče o njem. Ali ta citat pritrjuje pojmovanjem kognitivnih teorij ali jih zavrača?



Slika 1: Človek se odziva na subjektivno percepcijo sveta. Slika dostopna 12.1. 2019 na https://www.google.si/search?q=you+are+what+you+think&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKewj06bXng-vfAhWPmbQKHZvmCCKQ_AUIDigB&biw=1129&bih=566#imgrc=HQTVKEgPs4YypM:

7. Kognitivna psihologija se je pričela razvijati v 70. letih 20. stoletja. Kognitivni psihologi so trdili, da **človek ne reagira na objektivno realnost, pač pa na subjektivno percepcijo sveta (situacij, ljudi, sebe) in da je naše doživljanje in vedenje odvisno od tega, kako si miselno razlagamo situacije**. S tem je močno spremenila način razmišljanja na področju psihologije in tudi drugih ved, da so nekateri govorili o »kognitivni revoluciji«.
- A. **Katera področja so predvsem proučevali kognitivni psihologi?**
- B. **Kakšno pa je tvoje osebno stališče o vplivu naših misli? Ali se bolj nagibaš k mnenju, da je reagiranje ljudi posledica okoliščin ali relativno trajnih osebnostih potez ali pa je odvisno od tega, kako interpretiramo določene okoliščine?**
- C. **Kako spoznanje, da je doživljanje in vedenje ljudi povezano z subjektivnimi interpretacijami okoliščin lahko koristi posamezniku? Ali si že slišal za kognitivno terapijo? Na spletu razišči, kaj je značilno za kognitivno terapijo in razmisli, ali vnaša optimizem pri spreminjanju človeškega vedenja.**
8. **Kratko opiši primer (iz izkušenj ali izmišljen), ko je misel determinirala čustvo in vedenje.** Lahko si pomagaš s primeri pri drugi nalogi v tej vaji ali s spodnjima slikama.

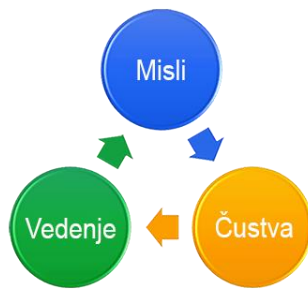


Slika 2 in slika 3: Naše misli določajo naša čustva in naše vedenje. Sliki dostopni 12.1.2019 na [https://www.google.si/search?q=depresiven+młodostnik&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj4qbWlievfAhVQEVAKHYPsBowQ_AUIDiqB&biw=1129&bih=566#imgrc=oCGZkWtxzwWcxM:](https://www.google.si/search?q=depresiven+młodostnik&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwj4qbWlievfAhVQEVAKHYPsBowQ_AUIDiqB&biw=1129&bih=566#imgrc=NIJfi_Ux_TBIC_M: in na <a href=)

9. Teorije atribucij proučujejo načine, s katerimi ljudje pripisujemo vzroke dogodkom, proučujemo razloge zakaj in kako nekaj počnemo in razmere, v katerih nekaj počnemo.
- A. Kaj je to atribucija? Pri iskanju odgovora si pomagaj z učbenikom, spletom ali pripisi ob gornjih slikah 2 in 3. .
 - B. V kakšnih primerih razmišljamo kot naivni znanstveniki? Navedi svoj primer naivne vzročno – posledične razlage.
10. Kognitivni psihologi so relativno uspešni tudi pri zdravljenju duševnih težav in motenj, za katere verjamejo, da so posledica negativnih avtomatskih misli, ki jih lahko spreminjamo.
- A. Oglej si spodnji citat o kognitivno-vedenjski terapiji (KVT), ki je tudi v slovenskem prostoru vse bolj razširjena, saj je usmerjena na reševanje konkretnih problemov tukaj in zdaj.

»Kognitivno-vedenjska terapija temelji na kognitivnem modelu, po katerem naša čustva in vedenje niso neposredno odvisni od zunanjih dogodkov, pač pa je pomembno, kakšen pomen imajo ti dogodki za nas, kako se dojemamo v vsaki posamezni situaciji, torej od miselnih (kognitivnih) procesov. Moteče vedenje je naučeno. Misli, ki se v nas sprožijo ob posameznem dogodku, imenujemo samodejne misli, saj nastanejo spontano. Zanje je značilno, da nastopijo hipoma, da so kratkotrajne in se jih komajda zavedamo. Lahko so racionalne in funkcionalne, torej takšne, ki nam pomagajo obvladati položaj, ali pa nestvarne in nefunkcionalne, torej takšne, ki nas ovirajo, saj sprožijo neustrezno čustvovanje in vedenje. Samodejne misli so vedno v skladu z osnovnimi prepričanji, ki jih imamo o sebi in svetu. Osnovna prepričanja se izoblikujejo na osnovi vzgoje in izkušenj. Navadno ne preverjamo, ali so ta prepričanja stvarna ali ne. Vedemo se tako, da jih vedno znova potrjujemo. Vedenjski del KVT temelji na predpostavki, da je vedenje naučeno – ter da se je motečega vedenja mogoče odvaditi in se naučiti bolj funkcionalnega vedenja. Po teoriji učenja je od posledic posameznega vedenja odvisno, ali se bo to vedenje utrjevalo ali oslabilo. Vedenjski in kognitivni del terapije sta neločljivo povezana, saj s spremembo mišljenja vplivamo na spremembo čustvovanja in vedenja, na drugi strani pa lahko s spremembo vedenja vplivamo na način razmišljanja in čustvovanja. Vedenje je mogoče spreminjati ... Če je posameznik za svoje ravnanje nagrajen (če občuti zadovoljstvo, če je deležen pozornosti, pohvale, denarja ...), se bo še naprej vedel enako. Če je zaradi svojega vedenja kaznovan (če doživi poraz, zavrnitev, kritiko, če občuti bolečino ...), bo svoje vedenje spremenil.« Citat iz <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/psihoterapija/oblike-in-vrste-psihoterapije/kognitivno-vedenjska-terapija>, 10.1.2019

- B. Na osnovi prebranega predlagaj težavo, za katero meniš, da bi jo uspešno rešil s pomočjo te terapije. (Če te je tema pritegnila si oglej več o tem pristopu v priložnem in pripadajočem delovnem zvezku z naslovom Vedenjsko kognitivna terapija za telebane).
- C. Oglej si sliko 4 in kritično presodi ustreznost sheme.



Slika 4: Naše misli vplivajo na čustva, naše vedenje pa na naše misli. Dostopno 12.1.2019 na <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/psihoterapija/oblike-in-vrste-psihoterapije/kognitivno-vedenjska-terapija>

D. Izlušči in napiši pozitivne in negativne vidike kognitivnih teorij osebnosti.

Pozitivno, prednosti, doprinos kognitivne smeri	Negativno, očitki, šibkosti tega pristopa