

PREDMET IN RAZVOJ PSIHLOGIJE

1. Opredeli psihologijo in jo razmeji od drugih znanosti.

Psihologija je znanost, ki preučuje duševne pojave, obnašanje in osebnost. Torej psihologija pojasnjuje duševne pojave (ter obnašanje in osebnost), medtem ko sociologija preučuje družbene pojave, fizika in kemija pojave in procese nežive narave, biologija pa živo naravo.

2. Opredeli in razlikuj duševne procese, lastnosti, doživljanje in obnašanje.

Duševne pojave razdelimo na procese, lastnosti in stanja:

- ✓ **Duševni procesi** so tisti del notranjega dogajanja, ki poteka v določenem časovnem sosledju in običajno vodi k določenem izidu. (poznamo kognitivne, motivacijske, čustvene)
- ✓ **Duševna stanja** tj. način obstajanja duševnih procesov pri posamezniku v določenem trenutku(jezen sem...)
- ✓ **Lastnosti** so razmeroma trajne značilnosti oz. ustaljeni načini doživljanja in vedenja. (značaj, temperament, sposobnosti, telesne značilnosti- osebnostne lastnosti)

3. pojasni teoretične in praktične cilje psihologije.

CILJI PSIHLOGIJE:

1. **Opisovanje**- pojav, ki ga preučujemo, moramo najprej opisat
2. **Pojasnjevanje**- skušamo si odgovoriti na vprašanje ZAKAJ? Ugotovimo vzrok
3. **Napovedovanje**- skušamo napovedati, kaj se bo dogajalo v prihodnje! Velikokrat se prepleta s 4, ciljem.
4. **Spreminjanje**- aktivno poseganje v določen pojav.

4. Opredeli in razlikuj glavne psihološke panoge (obča, razvojna, socialna, kognitivna, pedagoška, klinična, psihologija dela, športna psihologija).

TEORETIČNE PANOGE (inštituti)

OBČA ALI SPLOŠNA PSIHLOGIJA (delovanje duševno zdravega odraslega človeka, njegovo mišljenje, čustva...)

RAZVOJNA PSIHLOGIJA (preučuje človekov razvoj na vseh področjih)

KOGNITIVNA PSIHLOGIJA (raziskuje človekovo razmišljanje, sklepanje, odločanje, kognitivni razvoj)

SOCIALNA PSIHLOGIJA (preučuje vpliv družbe na posameznika, preučuje manjše skupine- družino, komunikacijo..)

PRAKTIČNE PANOGE:

ŠOLSKA PSIHLOGIJA (svetovanje učencem, učiteljem, staršem)

KLINIČNA PSIHLOGIJA (diagnociranje in pomoč ljudem s psihičnimi težavami)

PSIHLOGIJA DELA/INDUSTRIJSKA PSIHLOGIJA (selekcija kadrov, načini nagrajevanja, timsko delo...)

ŠPORTNA PSIHLOGIJA (motiviranje športnikov, tehnike sproščanja)

FORENZIČNA PSIHLOGIJA

PSIHLOGIJA ŽIVALI

5. Opiši začetke znanstvene psihologije po svetu (Wundt)

ANTIČNO OBDOBJE:

- **Aristotel:** 1. knjiga o duševnosti
- **Teofrast:** 1. začne preučevati značaje
- **Hipokrat:** ukvarjal se je s temperamenti:
 - **FLEGMATIK:** počasen, brezskrbnost, pasivnost
 - **MELANHOLIK:** žalosten, potr, počasen, labilen
 - **SANGVINIK:** vesel, družaben, optimističen, hiter
 - **KOLERIK:** hiter, impulziven, vročekrven, labilen

✓ SREDNJI VEK

Velik vpliv je imela Cerkev; cerkvena dogma v kat ero se ne sme dvomit.

✓ RENESANSA

- **Descartes-** poudarja dednost (nativist)
- **Locke-** tabula rasa (empirist)

STRUKTURIZEM/ ELEMENTARIZEM

Danes štejejo za letnico nastanka psihologije kot znanosti leto 1879, ko je Wilhelm WUNDT v Leipzigu ustanovil prvi psihološki laboratorij. Uporabljal je introspekcijo (opazovanje notranjega dogajanja-.svoje duševnosti). Z razčlenjevanjem je skušal odkriti osnovne elemente (atome) duševnosti in tudi kako so povezani med seboj. Zato se je njegove psihologije prijelo ime strukturizem. Ostale šole so nastale kot kritika Wundtovega pristopa.

6. Opiši, primerjaj in oceni smeri razvoja psihologije (psihoanaliza, behaviorizem, humanistična in kognitivna smer)

1. PSIHOANALIZA

- začetnik Sigmund FREUD
- Ugotovil je da je večji del zavesti nezaveden, manjši pa zaveden
- Menil je da ima večina ljudi potlačeno spolnost-vse želje ki so nesprejemljive ali preveč boleče
- Sanje so kraljevska pot do nezavednega
- Uporabljal je tehnike:
 - ✓ RAZLAGA SANJ
 - ✓ ANALIZA PROSTIH ASOCIACIJ
 - ✓ HIPNOZA
 - Obstajata 2 osnovna nagona:
- ✓ LIBIDO- teži k življenju, ustvarjanju, želja po spolnosti
- ✓ AGRESIJA- teži k smrti, uničenju
 - DETERMINISTIČNA TEORIJA: človek ni svobodno bitje; povsem je v verigi preteklosti, omejuje da podzavest, nagoni.
 - Uporabljal je introspektivno opazovanje

KRITIČNO OVREDNOTENJE FREUDA:

Pozitivno: - opozori na nezavedni del naše duševnosti

- pomen sanj
- Obrambni mehanizem: POTLAČITEV

Negativno: - preveč poudarjal zg. otroštvo, spolnost in preteklost

2. BEHAVIORIZEM/VEDENJSKA PSIHOLOGIJA

- začetnik Skinner
- psihologija mora biti čim bolj znanstvena in objektivna (preučevati je treba tisto kar je vidno navzven- človekovo vedenje)
- človek se vsakega vedenja nauči; lahko pa se ga tudi oduči
- poudarjanje okolja- deterministična teorija
- uporabljali so ekstraspektivno opazovanje in laboratorijski eksperiment

KRITIČNO VREDNOTENJE SKINNERJA, WATSONA:

Pozitivno:

- psihologija mora biti znanstvena objektivna
- preučevanje oblik učenja
- vsakega vedenja se lahko naučiš in odučiš

Negativno:

- zanemarjanje dednosti, človekova čustva
- vedenje živali so enačili z vedenjem ljudi

3. HUMANISTIČNA PSIHOLOGIJA

- začetnik: Glasser, Maslow
- preučuje človeka kot celoto, predvsem naj psihologija preučuje tisto, kar je človeku lastno (osebnostna rast, čustva, vrednote..)
- poudarjali so človekovo svobodno voljo; vsako vedenje, počutje je rezultat človekove svobodne izbire
- EKSISTENCIALIZEM: v vsem moraš najti neki dobrega
- Uporabljali so: eksperiment, vprašalnike osebnosti, introspekcijo in ekstraspekcijo

KRITIČNO VREDNOTENJE MASLOWA:

Pozitivno:

- poudarja svobodno voljo, zelo pozitivna smer
- človeka ne primerja z nikomer

Negativno:

- zanemarjajo podzavest
- verjamejo da se da vse ozdravit
- velja za ljudi, ki so že v osnovi zdravi

4. KOGNITIVNA PSIHOLOGIJA

- začetnik: Piaget
- človek je bitje, ki ves čas sprejema informacije o samem sebi in svetu iz okolja in si jih na svoj način razlaga
- naše misli vplivajo na naša čustva in vedenja
- uporabljali so: laboratorijski eksperiment in opazovanje v naravnem okolju

KRITIČNO OVREDNOTENJE PIAGETA:

Pozitivno:

- pomen svoje razlage, razmišljanja
- preučujejo razvoj mišljenja

Negativno:

- zanemarjajo čustva, okolje

METODE PSIHLOGIJE

1. Opiši značilnosti znanstvene metode in jo razlikuj od neznanstvenega spoznanja.

ZNAČILNOSTI ZNANSTVENE METODE:

- **Utemeljenost** (spoznanja morajo biti utemeljena z logičnimi pojasnili in dokazi)
- **Objektivnost** (spoznanja morajo odražati značilnosti predmeta spoznanja, ne značilnosti oseb, ki spoznavajo)
- **Sistematično** (spoznanja morajo biti pridobljena na metodičen, načrten način, biti morajo ponovljena in potrjena)
- **Nadzorovanost** (pridobljena morajo biti v znanih in nadzorovanih pogojih)
- **Splošnost** (morajo biti usmerjena k splošnemu - k pravilom in zakonitostim)
- **Odprtost** (vedno jih je mogoče spremeniti, izboljšati, razveljaviti)

2. Opiši metodo opazovanja in jo ponazori s konkretnimi primeri.

V psihologiji poznamo dve metodi opazovanja. In sicer ekstraspekcijsko in introspekcijsko. **Ekstraspekcijska** je opazovanje zunanjih pojavov, vsega kar je vidno navzven; npr.: vedenje ali človekov zunanji videz.

Introspekcijska pa je samoopazovanje lastnih duševnih pojavov, npr.: čustev, želja, misli...

3. Presodi prednosti in pomanjkljivosti obeh metod.

Ekstraspekcijska; prednosti:

- objektivnejši podatki (če je opazovalcev več)

slabosti:

- opazovalec lahko s svojo prisotnostjo vpliva na vedenje opazovanega in ga s tem spremeni
- ljudi presojava po sebi

Introspekcijska; prednosti:

- to je edina metoda, s katero lahko neposredno sklepamo notranje duševno stanje

slabosti:

- podatki so zelo subjektivni, pristranski
- dosti uporabljamo obrambne mehanizme (si zanikamo..)

4. Opiši metodo eksperimenta in jo ponazori s konkretnimi primeri

...je raziskovalna metoda, ki daje odgovore na vprašanja o vzroku in posledici. Uporabljamo ga kadar ugotavljamo vzročno-posledične odnose med pojave.

- **NEODVISNA SPREMENLJIVKA (VARIABLA):** je vedno tista, s katero eksperimentator manipulira (kar pomeni, da jo sistematično in namerno spreminja)
- **ODVISNA SPREMENLJIVKA (VARIABLA):** je tista pri kateri neodvisna variabla vpliva na vedenje, ki ga poskušamo predvideti

Primer:

Psihologa, ki se ukvarja s psihologijo prometa, zanima ali novo zdravilo proti glavobolu vpliva na odzivnost (hitrost reagiranja) voznikov za volanom.

NV: zdravilo

OV: reakcijski čas

- **EKSPERIMENTALNA SKUPINA:** je tista, na katero deluje pogoj, katerega vpliv nas zanima.
- **KONTROLNA SKUPINA:** s to skupino ugotovimo ali bi se vedenje ki ga preučujemo v vsakem primeru pojavilo (v obeh skupinah morajo biti čimbolj izenačene lastnosti ki so za raziskavo pomembne; spol, starost...)

5. Primerjaj eksperiment z metodo opazovanja ter presodi njune prednosti in pomanjkljivosti.

- ✓ eksperiment lažje nadzorujemo, kontroliramo-lahko posežemo v pojav, okoliščine. Nikoli ni naključen. Po svoji volji povzročamo pojav, ki ga preučujemo. Eksperiment lahko ponovimo pod točno določenimi- istimi pogoji.
- ✓ Pri eksperimentu nas zanima VZROK in POSLEDICA
- ✓ Zakaj v psihologiji eksperimenta ne moremo uporabiti?
 - Pojavi so velikokrat medseboj povezani, niso pa vzročno-posledično povezani (ravno te boli glava, sosed pa poslušá zelo glasno glasbo- in glasba je tvoj vzrok)
 - Določenih pojavov ne moremo eksperimentalno oz. umetno povzročiti (ali močna izpitna tema vpliva na izpit?)

RAZISKOVALNE TEHNIKE

1. Opiši in razlikuj strukturirani in nestrukturirani intervju.

Intervju je tehnika spraševanja pri kateri smo v neposrednem stiku s spraševanci.

- **STANDARIZIRAN:** vprašanja so enotna, vedno enaka. Vsakemu spraševancu postavimo enaka vprašanja, za vse veljajo enaki pogoji spraševanja. Možni odgovori so že vnaprej določeni.
- **NESTANDARIZIRAN:** določena je le okvirna vsebina, vprašanja pa se razlikujejo. Vrtni red vprašanj ni določen.

2. Presodi prednosti in pomanjkljivosti obeh intervjujev.

NESTRUKTURIRAN INTERVJU:

Prednosti:

- Z vprašanji se prilagajamo
- Odgovori so bolj poglobljeni, kakovostni
- Pogovor je bolj sproščen

Pomanjkljivosti:

- o porabimo več časa
- o kandidate težje primerjamo med seboj
- o težje potegnemo sklepe, realizacije.

STRUKTURIRANI INTERVJU:

Prednosti:

- hitreje dobimo informacije
- odgovore večih ljudi lahko primerjamo
- med seboj nismo tako čustveno vpleteni (sugestivni)

Pomanjkljivosti:

- delujemo bolj formalno, zato intervju ni sproščen
- z vprašanji se osebi ne prilagajamo

3. Opiši in opredeli vprašalnik.

...so najbližje strukturiranem intervjuju. Je v pisni obliki. Vprašalnik je velikokrat anketa, kjer zajamemo veliko število ljudi.

- ODPRTI TIP VPRAŠANJ: odgovori niso že vnaprej dani
- ZAPRTI TIP VPRAŠANJ: odgovori so že vnaprej dani
- KOMBINIRANI TIP VPRAŠANJ: odgovor je kaj drugega od ponujenih opcij

4. Razlikuj med vprašanji odprtega in zaprtega tipa in jih ponazori s primeri.

Odpri tip: postavimo neko vprašanje, anketiranec pa nanj odgovori po želji

Zaprta tip: postavimo vprašanje, anketiranec pa izbira med ponujenimi odgovori.

5. Presodi prednosti in pomanjkljivosti vprašalnikov z različnimi tipi vprašanj.

6. Opredeli psihološki test (merske značilnosti, standardizirani postopek, norme) in ga razlikuj od časopisnih testov.

Psihološki testi so standardizirani instrumenti za merjenje psihičnih in duševnih, osebnostnih in vedenjskih lastnosti. So zanesljivi in veljavni.

- **STANDARIZIRAN:** pomeni da je postopek testiranja enak za vse (vsi dobijo enaka navodila in imajo na voljo enako časa)
Delitev stand. Testov:
 - testi sposobnosti
 - testi ustvarjalnosti
 - testi osebnosti
- **VELJAVNI:** pomeni, da morajo meriti res tisto kar želimo
- **ZANESLJIVI:** pomeni, da morajo dati zanesljive rezultate. Piše se 2x; test je zanesljiv če je 2x rezultat enak.

Časopisni testi so nestandardizirani, neveljavni in nezanesljivi.

7. Opiši značilnosti sociometrične tehnike.

...uporabljamo jo za analiziranje povezanosti med ljudem znotraj manjših skupin. Najbolj uporabna je v šolah, študentskih domovih, v enotah vojske. Možnost izbire je maximum 5, minimum pa 1.

Rezultate prikažemo s **sociogramu**.

8. Pojasni načine predstavitve rezultatov (sociogram, njegova struktura) in jih ponazori s primeri.

Rezultate prikažemo s **sociogramu**, ki nam v grafični obliki pokaže negativne in pozitivne izbire ter obojestranske povezave. Oseba ki je nihče ni zbral je **osamljena**, tista, ki so jo izbrali skoraj vsi pa velja za **zvezdo**. Znotraj manjših skupin se lahko oblikujejo tudi manjše skupine (4 so se med seboj izbrali) ali **klike**. Če se med seboj izberejo trije govorimo o **trikotniku**, če pa se nepovezano izbirajo pa rečemo **veriga**.

Primeri:

- 9. Primerjaj posamezne tehnike in presodi njihovo uporabnost(v kakšne namene se uporabljajo).**

ZBIRANJE IN OBDELAVA PRIHOLOŠKIH PODATKOV

1. Opredeli pojem populacija in vzorec.

POPULACIJA je množica vseh ljudi, katerih mnenje nas zanima in jih statistično preučujemo.

VZOREC je del populacije.

2. Pojasni reprezentativnost vzorca in presodi pomen reprezentativnosti za posplošitev rezultatov.

Struktura vzorca mora biti podobna strukturi populacije. Pri tem moramo paziti da je zajema vse dele populacije: - spol

- starost

- regije

Vzorec mora biti REPREZANTATIVEN; biti mora dovolj velik, vzorec mora biti po strukturi enaki populaciji.

3. Opiši značilnosti normalne porazdelitve rezultatov in jo pojasni na primeru konkretnih rezultatov.

NORMALNA PORAZDELITEV

Normalna krivulja (Gaussova) je simetrična, zvonaste oblike in enovrha. Večina vrednosti je srednjih, manj pa jih je skrajnih rezultatov.

Gaussova krivulja ima en vrh, je zvonasta in simetrična. Večina vrednosti je srednjih, manj jih je skrajnih rezultatov. Vse mere srednjih vrednosti sovpadajo.

4. Pojasni osnovna načina urejanja podatkov; razvrščanje(rangiranje) in frekvenčna porazdelitev.

- ✓ **Ranžirna vrsta:** urejanje podatkov po velikosti
- ✓ **Frekvenčna porazdelitev individualnih rezultatov:** izražanje v odstotkih:
- ✓ **Frekvenčna porazdelitev grupiranih rezultatov:**

5. Presodi prednosti in pomanjkljivosti obeh načinov urejanja podatkov.

6. Prikaži podatke s histogramom in statističnim poligonom.

7. Določi relativna števila (odstotki), mere srednje vrednosti.

- **Aritmetična sredina ali povprečje:** vse rezultate seštejemo, njihovo vsoto pa delimo s številom rezultatov.
- **Mediana:** je vrednost, ki leži na sredini ranžirne vrste:
- **Modus:** je rezultat ki se največkrat pojavi

8. Presodi uporabnost različnih srednjih vrednosti.

9. Pojasni pojem razpršenosti.

ODKLON:

... najpreprostejša , a hkrati najmanj natančna mera razpršenosti rezultatov okrog povprečja je razpon. Razpon je razlika med največjim in najmanjšim rezultatom.

STANDARDNI ODKLON:

...pove kolikšna so povprečna odstopanja posameznih rezultatov od aritmetične sredine. Dobimo ga tako da seštejemo kvadrirane razlike med vsakim rezultatom in aritmetično sredino.

10. Pojasni pojem korelacije in ga ponazori s primerom.

... je povezanost 2 spremenljivk/ pojavov. Pod določenimi pogoji lahko njeno stopnjo izrazimo s Pearsonovim koeficientom korelacije, ki pove , kako se obnaša ena spremenljivka, če se druga spreminja.

DEJAVNIKI RAZVOJA

Dednost, okolje, samodejavnost.

1. Opredeli temeljne dejavnike razvoja.

DEDNOST

...nosilec dednega zapisa je GEN. Geni pa so razvrščeni na kromosome:

- GENOTIP: značilnosti, ki jih posameznik podeduje
- FENOTIP: množica vseh vedenjskih in bioloških značilnosti, ki se razvijejo v interakciji med geni in okoljem

HEREDITARNOST: je delež razlik med posamezniki, ki jih lahko povežemo z dednostjo in genskimi dejavniki.

Na katera področja ima dednost vpliv?

- sposobnost
- temperament
- telesne značilnosti
- dedne bolezni

OKOLJE

- SOCIALIZACIJA: je proces preko katerega se posameznikove vrednote, stališča, prepričanja oblikujejo v skladu s tem kar je v določenem družbenem sistemu zaželeno.

- PRIMARNA SOCIALIZACIJA: je socializacija, kateri smo najprej izpostavljeni; izvajajo jo starši

- SEKUNDARNA SOCIALIZACIJA: izvajajo jo vrtci, šole...

- SOCIALNA DEPRIVACIJA: prikrajšanost za socializacijo (Voljčji otroci- živeli so v gozdu, vzgajali so jih volkovi in deček iz Francije, ki je hodil zravnano, vendar se je obnašal kot žival: zavračal je oblačila, komuniciral je s kriki, v ogledalu se ni prepoznal. Njega so lahko delno socializirali, vendar ga niso zanimale otroške igre, in po nekaj letih je znal izgovoriti nekaj besed)

- RESOCIALIZACIJA: zaporniki, prevzgojni domovi

DEJAVNIKI ALI AGENSI SOC.: so vsi ljudje, institucije, ki socializacijo izvajajo (starši, šola, mediji, kultura, družina, prijatelji,...)

SAMODEJAVNOST

... je dejavnost, ki izhaja iz naše volje, naših zavestnih dejanj, pobud. Omogoča nam umske kapacitete; izbira partnerja, šole, prijatelja.

Samodejavnost je pogojena z dednimi zasnovami, lahko pa ju presega- nespodbudno okolje. Primanjkljaj enega dejavnika lahko nadomestimo z drugim. Dobri dedni materialni-sposobnosti bodo lažje uspeli v spodbudnem okolju in z veliko samodejavnostjo

2. Presodi pomen in soodvisnost temeljnih dejavnikov v človekovem razvoju in jih ponazori s primeri.

- z dednostjo dobimo neke sposobnosti in tudi kdaj se ta sposobnost naj začne razvijati- kritično obdobje za razvoj npr. hoje, govora.
- Inteligentnost se podeduje, vendar takšni starši ustvarjajo bolj inteligentno okolje za otroka- ga spodbujajo za učenje..

- Okolje ni objektivno, ampak je subjektivno. Isto okolje lahko ima na različne posameznike različne vplive (starši se ločijo- en otrok brez težav to preboli, drugi pa ima travme celo življenje)
- Primer: z dednimi zasnovami dobiš nek potencial za glasbo(dednost), potem pa je odvisno od okolja ali te spodbujajo ali ne k igranju klavirja, od tebe pa je odvisno koliko boš vadil, treniral da boš nekoč uspešen glasbenik (samodejavnost).

3. Presodi pomen samodejavnosti (odločitev) v življenju posameznika.

Pomen samodejavnosti v življenju je velik. Kajti omogoča nam umske kapacitete; izbira partnerja, šole, prijatelja.

4. Razloži relativno odvisnost posameznih lastnosti od dednosti in okolja in jo utemelji s psihološkimi raziskavami.

PREPLETANJE DEDNOSTI IN OKOLJA

- z dednostjo dobimo neke sposobnosti in tudi kdaj se ta sposobnost naj začne razvijati- kritično obdobje za razvoj npr. hoje, govora.
- Inteligentnost se podeduje, vendar takšni starši ustvarjajo bolj inteligentno okolje za otroka- ga spodbujajo za učenje..
- Okolje ni objektivno, ampak je subjektivno. Isto okolje lahko ima na različne posameznike različne vplive (starši se ločijo- en otrok brez težav to preboli, drugi pa ima travme celo življenje)

ENOJAJČNI IN DVOJAJČNI DVOJČKI:

Dvojajčni dvojčki se razvijejo iz različnih jajčec, medtem ko enojajčni dvojčki se razvijejo iz istega oplojenega jajčeca, zato so si dvojajčni dvojčki podobni le kot bratje in sestre, medtem ko so si enojajčni dvojčki identični. Značilnosti, po katerih so si enojajčni dvojčki skupne, ki so odraščali ločeno so podedovane. Razlikujejo pa se po značaju, sam na značaj vpliva okolje. Okolje pa sestavljajo šole, različni mediji, predvsem pa starši, ki otroke vzgajajo različno v različnih razvojnih obdobjih.

DUŠEVNI PROCESI

ČUSTVA

1. Opredelel pojem in značilnosti čustev.

Čustva so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta in samega sebe. Doživljamo jih v situacijah, ki jih zavestno ali nezavedno ocenimo za pomembne.

Čustva so **INTECIONALNI POJAVI**: vsako čustvo ima svoj objekt, ki to čustvo povzroči. Pojavljajo se ob objektih, ki jih ocenjujemo za pomembne.

2. presodi čustva z vrednostnega, aktivnostnega in jakostnega vidika: veselje, jeza, žalost, strah, ljubezen.

3. Razdeli čustva po različnih merilih (sestavljenost, jakost, trajanje) in jih ponazori s primeri.

1. GLEDE NA SESTAVLJENOST:

➤ ENOSTAVNA/ OSNOVNA ČUSTVA

- So po Plutchiku(Platčiku): jeza, strah, veselje, žalost= osnovne 4., nato sledijo; zavračanje, sprejemanje, pričakovanje, presenečenje
- Pojavijo se prva
- Njihovo izražanje je v veliki meri prirojeno(ni toliko odvisno od posnemanja) npr.: slepi in volčji otroci
- V različnih kulturah lahko dosti dobro prepoznamo enostavna čustva (veselje- smeh na obrazu, žalost- jok)

➤ KOMPLEKSNA/SESTAVLJENA ČUSTVA

- Različna v različnih kulturah
- Sestavljena/ kompleksna čustva so sestavljena iz enostavnih:
 - **LJUBEZEN:** veselje + sprejemanje
 - **LJUBOSUMNJE:** ljubezen + strah
 - **RAZOČARANJE:** žalost+ pričakovanje+ presenečenje
 - **ZAVIST:** jeza + žalost

2. GLEDE NA JAKOST

- močna
- šibka

3. GLEDE NA TRAJANJE

○ KRATOTRAJNA (AFEKTI)

....so zelo močna, kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe, npr.: bes, panika, evforija(nebrzdano veselje). Afekti običajno obvladajo celotno osebnost ter zmanjšajo kritičnost in razsodnost mišljenja in ravnanja.

○ DOLGOTRAJNA (RAZPOLOŽENJA)

....so šibka in dolgotrajna čustvena stanja, ki imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje, npr: zadovoljstvo. Razpoloženje predvsem vpliva na zaznavanje. Vpliva na selektivno pozornost. Razpoloženje traja od nekaj ur do več dni, v patoloških primerih tudi več mesecev. Razvijejo se postopno (kot sled določenega čustva ali situacije) in pogosto se ne zavedamo njihovih vzrokov. V nasprotju z drugimi vrstami čustev, nimajo svojega objekta.

4. Opiši nebesedno izražanje čustev in ga razlikuj pri različnih čustvih.

RAVNI IZRAŽANJA ČUSTEV:

Situacija → interpretacija situacije → čustvo

↓

Kognitivna ocena

↓

Naše videnje tega dogodka

SUBJEKTIVNO DOŽIVLJANJE ČUSTVA

- **NEVERBALNA KOMUNIKACIJA:** mimika obraza, kretnje, govor, glasovne spremembe, drža telesa, način hoje
- **FUNKCIJA:** priprava telesa na akcijo
- **FIZIOLOŠKE SPREMEMBE:** nanašajo se na vsa močna čustva in so posledica delovanja simpatika
- **IZLOČANJE HORMONOV:** adrenalin in noradrenin (ob strahu)
- **UPOČASNI SE PREBAVA:** ker gre vsa kri v notranjost telesa oz. možgane
- **HITER SRČNI UTRIP:** to je dobro, zato da se poveča pretok krvi in celicam prenaša kisik in hranilne snovi
- **POTENJE:** telo se ohlaja, ko pot izhlapeva
- **POSPEŠENO SE IZLOČA SLINA**
- **RAZŠIRIJO SE ZENICE:** zato, ker ko je človek pripravljen na akcijo se mu mora izboljšati ostrina vida in vidno polje.

5. Opiši razvoj čustev ter oceni vlogo zorenja in učenja v čustvenem razvoju,

Na psihološko razumevanje razvoja čustev je v preteklosti najbolj vplivala raziskava Katerine BRIDGES, ki je v sirotišnici več mesecev opazovala otroke in zapisovala pojavljanje čustvenih izrazov.

Razvoj čustvovanja gre v smeri od splošnega vzburjenja k diferenciaciji različnih čustev. Najprej se razvijejo osnovna, nato kompleksna čustva.

OB ROJSTVU	SPLOŠNO VZBURJENJE (POZITIVNO IN NEGATIVNO)
2, 3 MESEC (socialni smehlaj)	Žalost, presenečenje, previdnost (predhodnik strahu)
7. MESEC	Strah (pred tujci), separacijska anksioznost (strah pred tem, da bi koga izgubil- mamo)
PO 1. LETU	Sestavljena čustva: ljubezen, sram, krivda, ljubosumje- povezano s kognitivnim razvojem

VLOGA UČENJA IN ZORENJA PRI RAZVOJU ČUSTEV:

Zmožnost čustvovanja je prirojena, posamezna čustva pa se razvijejo v stiku z okoljem- čustvenih odzivov se naučimo s KLASIČNIM in INSTRUMENTALNIM pogojevanjem, ter z MODELNIM učenjem (dovolj je, da otrok opazuje starše ter povezuje njihove obrazne izraze čustev in vedenje z določenimi situacijami. Čustva staršev bo otrok najprej podoživljal, pozneje pa jih bo v podobnih situacijah posnemal). Da se čustva pri človeku razvijejo morajo biti izražene v socialnem okolju.

6. Opiši značilnosti čustvene zrelosti, presodi čustveno zrelo odzivanje in ga ponazori s primeri.

Ob ustreznem razvoju se oblikuje čustvena zrelost, ki zajema 3 komponente oz. sestavine: USTREZNOST, URAVNAVANJE in RAZNOLIKOST čustvovanja.

KOMPONENTE ČUSTVENE ZRELOSTI:

- ❖ **USTREZNOST ČUSTEV V SITUACIJI, KI SE POJAVLJAJO:**
 - Glede na kulturna merila (na pogrebu se smejimo)
 - Glede na funkcionalnost na določeno situacijo

- ❖ **URAVNAVANJE ČUSTEV(kontrola čustev):**
 - Ne zna obvladati svoje jeze
 - Sposobnost prepoznavanja in izražanja ter uravnavanje čustev=čustvena zrelost
 - Pretiran nadzor nad čustvi in potlačitev čustev (vzgoja) = čustvena nezrelost

- ❖ **RAZNOLIKOST ČUSTEV:**
 - Posameznik doživlja tako pozitivna kot negativna čustva
 - Doživljanje osnovnih in kompleksnih čustev
 - Črno-belo čustvovanje (psihopati)- čutijo samo pozitivna in negativna osnovna čustva
 - Čustveno zrelo je, da je posameznik sposoben zaznati, prepoznati in podoživeti čustva drugih (solidarnost, empatija, sočustvovanje)

ZA OSEBE, KI SO ČUSTVENO ZRELE VELJA:

- imajo pozitivno samopodobo
- sposobne so navezovati globlje medsebojne odnose
- večji so komunikacije, socialne spretnosti, reševanje konfliktov
- Zmožnost empatije
- Obvladovanje čustev, dokaj uspešno soočanje s stresom

ZA OSEBE, KI SO ČUSTVENO NEZRELE VELJA:

- nizka samopodoba
- niso sposobne navezovati globljih medsebojnih odnosov
- pretirano uporabljajo obrambne mehanizme
- težko se soočajo s težavami, s stresu

7. Razloži in oceni vpliv dejavnikov (družina, kulturne norme in vrednote) in izjemnih življenjskih situacij na razvoj čustev in na čustveno zrelost.

OKOLJE, KI ZAGOTAVLJA USTREZEN ČUSTVENI RAZVOJ:

- Otrok črpa informacije in energijo iz zgodnjega otroštva
- Navezanost na starše; ustrezni kontakti
- Razvijanje ustrezne samopodobe
- Otrok mora občutiti čustveno navezanost, sprejemanje, varnost, izražanje čustev se spodbuja, o čustvih se v družini pogovarjajo..

OKOLJE, KI NE ZAGOTAVLJA USTREZEN ČUSTVENI RAZVOJ:

- SOCIALNA IN ČUSTVENA DEPRIVACIJA (prikrajšanost za čustvene stike)- Voljči otroci

- **NEUSTREZNOST OKOLJA (VZGOJA):** zlorabe, psihično in fizično nasilje, okolje, ki ne vzpodbuja izražanje čustev, le- te celo kaznuje, o čustvih se ne pogovarjajo.

8. Razloži povezanost čustvovanja z drugimi procesi.

9. ČUSTVA in MOTIVACIJA

Sta zelo povezana procesa. Ko/če smo k nekem cilju motivirani, se v nas vzbudijo pozitivna čustva in obratno. Nezadovoljstvo potreb povzroča tudi negativna čustva.

10. ČUSTVA in ZAZNAVANJE

Čustva lahko povzročajo selektivno zaznavanje ali selektivno pozornost. Močna čustva lahko povzročijo motnje zaznavanja (iluzije, halucinacije)

11. ČUSTVA in UČENJE

Pomnjenje je pod vplivom močnih čustev lahko oteženo. Težek je tudi priklic iz spomina. Čustev se naučimo- predvsem kompleksih čustev. Kadar so prisotna čustva je pomnjenje učinkovitejše. Kadar so vpletena čustva se bomo nekaj prej naučili, saj sodelujeta obe hemisferi. **KLASIČNO POGOJEVANJE:** čustveni odzivi na nevtralne dogodke, ki so povezani z brezpogojnim dražljajem. **MODELNO UČENJE:** okoli sebe vidi +/- čustva; čustva posnema iz okolice, ter jih izraža, primarna socializacija. **INSTRUMENTALNO POGOJEVANJE:** ni tako pomembno, okolica s svojimi odzivi na posameznikova čustva vpliva na ponavljanju le-teh.

12. ČUSTVA in MIŠLJENJE

Močna čustva lahko močno vplivajo na izbor strategije za reševanje problemov. Najprimernejša so šibkejša pozitivna ali negativna čustva.

13. MISLI in ČUSTVA

Napačne misli vplivajo na čustva.

14. Presodi pomen čustev v medsebojnem sporazumevanju v različnih življenjskih situacijah (vrednostna, usmerjalna, obrambna funkcija)

1. VREDNOSTNA FUNKCIJA

- čustva nam naredijo življenje smiselno, dajo mu barve, smiselnost
- čustva nas vrednotijo, z njimi izražamo želje, vrednote, se vrednostno opredeljujemo do drugih

2. USMERJALNA FUNKCIJA

- usmerjeni smo k tistim osebam, dogodkom, ki v nas vzbujajo pozitivna čustva in se izogibamo tistim, ki v nas zbujejo negativna čustva
- čustva so močni motivacijski dejavniki
- nas usmerjajo; usmerjajo naše vedenje

3. OBRAMBNA/VAROVALNA FUNKCIJA

- čustva nas varujejo (branijo), ker na nek način usmerjajo naše vedenje
- brez njih ne bi bilo zanimivo življenje, čustva nas vzbudijo k akciji
- zanikanje; ima patološko komponento

MOTIVACIJA

1. Opredeli pojme: potreba, motiv, cilj

- Stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti imenujemo POTREBA
- MOTIV je doživeta potreba (čutimo nelagodje), usmerjena k določenemu cilju, od katerega pričakujemo, da bomo z njegovo uresničitvijo zadovoljili tudi potrebo
- CILJI pa so predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo.

2. Opiši in s primerom ponazori motivacijski proces

POTEK MOTIVACIJSKEGA PROCESA:

Na začetku imamo fiziološko in psihološko ravnovesje. Nato se porušita obe vrsti ravnovesja. Ko se poruši fiziološko ravnovesje, nam primanjkuje hrane, počitka. Pri porušenju psihosocialnega ravnovesja nam manjka zabave, ljubezni, znanja, ugleda.

Stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti imenujemo POTREBA. MOTIV je doživeta potreba (čutimo nelagodje), usmerjena k določenemu cilju, od katerega pričakujemo, da bomo z njegovo uresničitvijo zadovoljili tudi potrebo.

Signali, ki nas opozarjajo na pomanjkanje fiziološkega ravnovesja so telesni občutki, pri pomanjkanju psihosocialnega ravnovesja pa so to nelagodna čustva. Motivirani smo k cilju, s katerim lahko potrebo zadovoljimo. CILJI pa so predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo.

Motivacija so vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj. Obsega vsa gibala našega vedenja: potrebe, nagone, motive, želje, cilje, vrednote, interese, ideale. Nagoni in potrebe nas spodbujajo, nas potiskajo in ženejo v vedenje. V naši osebnosti imajo pomembno vlogo, kot motor pri avtu, zato nagone in potrebe imenujemo tudi **motivacija potiskanja**. Cilji, ideali in vrednote pa nam pomagajo izbrati način, kako bomo naše potrebe zadovoljili. Želimo si jih doseči, ker domnevamo, da bomo zadovoljili naše potrebe, saj usmerjajo in spodbujajo naše vedenje, ker se nam zdijo privlačni, zato jih imenujemo **motivacija privlačnosti**.

3. Opiši značilnosti bioloških in psihosocialnih potreb in navedi primere

1. **BIOLOŠKI ali FIZIOLOŠKI** motivi izvirajo iz organskih potreb in so praviloma prirojeni.

POTREBE PO OHRANITVI POSAMEZNIKOVEGA ŽIVLJENJA:

- hrana
- voda- tekočina
- izogibanje bolečini
- potreba po počitku, spanju
- stalni telesni temperaturi
- kisiku, svetlobi

- enakomernem bitju srca

POTREBE PO OHRANITVI VRSTE:

- potreba po spolnosti
- potomcih

2. **PSIHOSOCIALNI MOTIVI** izvirajo iz nepopolnega duševnega ravnovesja. William GLASSER meni, da so v vseh ljudeh poleg fizioloških tudi psihološke potrebe, iz katerih izvira vrsta motivov.

RAZDELITEV MOTIVOV PO GLASSERJU:

❖ POTREBA PO PRIPADNOSTI

Prijateljem in družini, po tem, da ljubimo, delimo in sodelujemo je zelo močna. Zadovoljujemo je v intimnih in prijateljskih razmerjih s partnerjem, družino, prijatelji, sošolci, sodelavci.. če ne najdemo pripadnosti pri ljudeh, jo iščemo pri živalih in celo pri predmetih (računalnik).

❖ POTREBA PO MOČI

Spoštovanju, prevladi, pomembnosti je povezana s tem, da se čutimo močne, kadar skrbimo za druge ljudi ali zase, kadar premagamo svojo lenobo in vztrajamo pri načrtu, kadar dobimo priznanje, nagrado, dobro oceno, kadar lahko uveljavimo svoje mnenje, stališče.

❖ POTREBA PO ZABAVI

Ugodju, veselju, smehu, učenju, razvedrilu.

❖ POTREBA PO SVOBODI

Po izbiri, neodvisnosti, prostosti zadovoljujemo, kadar izbiramo in sprejemamo odločitve o tem, kako bomo živeli, s kom se bomo družili, kaj bomo brali, spoštovali, verovali, pisali, kako se izražali. Najpogosteje omejujemo sami sebe, saj je zavest o tem, kaj imamo, manj mučna od negotovosti glede tega, kaj bi utegnili dobiti. Zaradi tega strahu mnogi ljudje ostajajo v slabih razmerah, čeprav jih nihče ne sili.

Glede teh potreb se še kar pojavlja dilema katere potrebe so PRIROJENE in katere PRIDOBLJENE. Glasser meni, da morajo biti poleg fizioloških potreb nujno zadovoljene tudi psihosocialne potrebe, sicer nismo srečni. Te potrebe pa se nenehno pojavljajo, celo po več hkrati, zato si ljudje prizadevamo, da bi dobili tisto, kar si želimo.

POSLEDICE NEZADOVOLJITVE BIOLOŠKIH POTREB:

- dehidracija
- bolezni
- slabo počutje
- smrt
- psihosocialne potrebe se sploh ne pojavijo

POSLEDICE NEZADOVOLJITVE PSIHOCOSIALNIH POTREB:

- nezadovoljstvo
- neugodna čustva
- duševne krize

- duševne bolezni
- nihanje razpoloženja- depresija
- ogroženi medsebojni odnosi

4. Razlikuj in na primerih pojasni nagonsko in socializirano zadovoljevanje potreb ter homeostatično in progresivno zadovoljevanje potreb

1. NAGONSKO IN SOCIALIZIRANO (predvsem za organske potrebe)

NAGONSKO: je enako pri vseh pripadnikih določene vrste, saj se s tem rodimo. Poteka po genetsko določenem vzorcu vedenja. (sesalni refleks-dojenček, potreba po spolnosti)

SOCIALIZIRANO: poteka prilagojeno pravilom in načelom družbe. Socializiranega zadovoljevanja potreb smo se naučili in zato pravimo, da je pridobljeno.

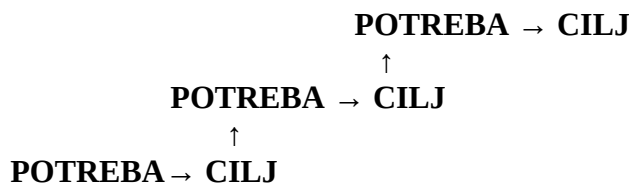
2. HOMEOSTATIČNO in PROGRESIVNO

HOMEOSTATIČNO: homeostaza- ravnovesje

Cilj homeostatičnega zadovoljevanja potreb je vzdrževanje ravnovesja v človeku. Npr.: si lačen- ješ- si zadovoljen

PRVOTNO STANJE---- POTREBA---- CILJ

Za določene potrebe velja drug način zadovoljevanja potreb: zadovoljujemo psihosocialne potrebe na PROGRESIVNI NAČIN (progress- napredek)



Ko potrebo zadovoljimo se pojavi ista potreba na višji ravni. Zaradi tega načina zadovoljevanja potreb človek in človeštvo napreduje.

POZITVINI IN NEGATIVNI VIDIKI PROGRESIVNEGA ZADOVO. POTREB:

- + napredek: napreduje človek in tudi človeštvo
- + ko dosežeš cilj si zadovoljen, kar vpliva na samopodobo, osebnostno se razviješ, življenje je zanimivo
- če si zadamo previsoke cilje in jih zaradi sposobnosti ne dosežemo, to vpliva na nizko samopodobo, nezadovoljstvo
- pozabimo prejšnje dosežke in smo bolj usmerjeni v cilje, ki jih še nismo dosegli.

5. Opiši značilnosti zavestne motivacije (volje) in nezavedne motivacije

Zavedna motivacija: je pod vplivom naše volje. O njej govorimo, ko skušamo z zavestnim namenom doseči nek cilj. Zavedamo se motiva, ki nas vzpodbuja k nekem cilju. Zavedamo se cilja in ga zavestno zberemo.

Nezavedna motivacija: pravi, da je večji del našega vedenja nezaveden. Nezavedni so predvsem motivi, ki nas k nekem vedenju usmerjajo. Ti motivi so potlačeni, ker so boleči, s strani družbe pa nesprejemljivi. Bolj kot eno stvar tlačimo v podzavest, bolj sili v ospredje. Freud je nezavedno in zavestno ponazoril s prisposodbo konja in jezdeca. Zavestno je človek, nezavedno je konj. (Freud je rekel, da človek lahko preživi v družbi, ampak mora brzdati svoje nagone in jih držati na vajetih, kot mora jezdec imeti na vajetih svojega konja. Nagoni težijo k takojšnji zadovoljitvi, zato se moraš brzdati.)

6. Razloži in ovrednoti hierarhijo motivov po Maslowu

Maslow je potrebe razdelil na višje in nižje:

OSNOVNE oz. NIŽJE POTREBE:

- 1. FIZIOLOŠKE POTREBE**(potreba po hrani, vodi, počitku, gibanju, spolnosti).
- 2. POTREBE PO VARNOSTI IN ZAŠČITI** (gre za psihološki smisel; potrebe po zaščiti pred nevarnimi predmeti in situacijah npr.:bolezen)
- 3. POTREBE PO LJUBEZNI IN PRIPADNOSTI** (dajanja in sprejemanje ljubezni, izražanje naklonjenosti; zaupanje v druge ljudi in njihovo sprejemanje; druženje, potreba po tem, da pripadamo skupini)
- 4. POTREBE PO SPOŠTOVANJU** (potrebe po tem, da bi bili cenjeni in spoštovani; da bi imeli dobro mnenje o sebi)

VIŠJE POTREBE:

- 1. SPOZNAVNE/KOGNITIVNE POTREBE:**(potrebe po znanju in razumevanju; vedoželjnost, radovednost, raziskovanje)
- 2. ESTETSKE POTREBE:** (potreba po lepoti, umetnosti, simetriji, redu)
- 3. POTREBE PO SAMOAKTUALIZACIJI/ SAMOURESNIČEVANJU:** (potrebe po uresničevanju potencialov oz. talentov. Človek naj bi postal to, kar lahko postane. Za njegov razvoj in osebnostno rast so to najpomembnejše potrebe)

7 potreba (po samoaktualizaciji) je najvišja potreba, ki človeku prinaša zadovoljstvo v življenju. Z njo človek razvija svoje zmožnosti, sposobnosti in samouresničevanje. Za tisto kar si nadarjen moraš razvijati, da si lahko zadovoljen.

ZNAČILNOSTI MASLOWE HIERARHIJE POTREB:

- če nižje potrebe niso vsaj deloma zadovoljene, se višje niti ne pojavijo
- vse bolj gremo po piramidi- hierarhiji navzgor, bolj dobivajo potrebe psihološki značaj
- nižje- sploh fiziološke potrebe in njihova zadovoljenost so nujno potrebne za preživetje in ko so le-te zadovoljene so nam samoumevne in nato se pojavijo višje; v psihološkem smislu so nam pomembnejše višje potrebe.
- Najvišja potreba po Maslowu je samoaktualizacija.

PO MASLOWU SE NE DA RAZLOŽITI:

- npr.: kontrolna naloga- ne spiš, da dobiš potrebo po znanju
- gladovna stavka- želiš potrebo po spoštovanju, ogledu in zato ni potrebe po hrani
- manekenke se odrečejo potrebi po hrani zato, da zadovoljijo potrebi po lepoti, estetiki in spoštovanju.

7. Pojasni in s primeri ponazori obnašanje ljudi glede na hierarhijo motivov

8. Opredeli pojem učne in delovne motivacije

1. UČNA/DELOVNA MOTIVACIJA

Nivo aspiracije: je raven ciljev, ki jih želimo doseči.

Nivo aspiracije je odvisen od:

- prejšnjih dosežkov
- samozavesti
- interesa

od dolgoročnega cilja, ki je pred posameznikom

9. opiši, s primeri ponazori in ovrednoti notranjo in zunanjo motivacijo

- NOTRANJA MOTIVACIJA

Želja po doseganju nekega cilja, izhaja iz nas samih

- ZUNANJA MOTIVACIJA

K doseganju nekega cilja težimo zaradi zunanjih dejavnikov; nagrade in kazni.

Normalen razvoj teži od zunanje k notranji motivaciji. NAGRADA: občutek, zadoščanje, veselje. NOTRANJA motivacija je trajnejša, stabilnejša in zagotavlja večje uspehe. Za uspeh pa sta potrebni obe vrsti motivacije.

10. Pojasni in s primeri ponazori storilnostno motivacijo in raven aspiracije in presodi njun pomen za učenje in delo.

STORILNOSTNA MOTIVACIJA- AMBICIOZNOST

Npr.: tisti, ki želi dobiti dobre ocene, dober uspeh v službi je njegova želja doseganje nadpovprečnih dosežkov, uspehov, ciljev.

Značilnosti ljudi, ki so VISOKO storilnostno naravnani:

- so samozavestni
- ko naletijo na ovire/težave pri doseganju ciljev, vidijo to kot priložnost/izziv, da se izkažejo, ne pa kot grožnja
- v službi/šoli si zadajajo najtežje naloge, ker je to izziv, v katerem se lahko dokažejo
- osebnostne/značajske značilnosti so: vztrajnost, delavnost- marljivost, natančnost, perfekcionizem, želja po popolnosti

Značilnosti ljudi, ki so NIZKO storilnostno naravnani:

- niso samozavestni
- ko naletijo na težave pri doseganju ciljev to vidijo kot grožnjo
- v šoli/slужbi si ne zadajajo težkih nalog
- osebnostne značilnosti: niso vztrajni, niso delavni, nenatančni, neperfekcionisti..

Nivo aspiracije: je raven ciljev, ki jih želimo doseči.

Nivo aspiracije je odvisen od:

- prejšnjih dosežkov
- samozavesti
- interesa
- od dolgoročnega cilja, ki je pred posameznikom

11. Razloži povezanost med motivacijo, čustvenimi procesi in uspešnostjo na različnih življenjskih področjih in jo ponazori s primeri.

Čustva so motivacijski dejavniki. Neugodna čustva so marsikdaj pokazatelj nezadovoljenih potreb. Bolj smo motivirani za učenje, če nas tista stvar/snov zanima. Izogibamo se tistim situacijam/ljudem, ki v nas zbuja neprijetna čustva.

ZAZNAVANJE

1. Opređeli in razlikuj pojme: občutki in zaznave.

OBČUTEK je doživetje, ki nastane zaradi delovanja dražljajev na čutilo.

ZAZNAVA:

2. Opiši in pojasni proces zaznavanja (dražljaj, čutila in zaznavna središča)

Vedno mora biti vsaj en dražljaj, ki je energetski proces, ki sproži nek proces (dražljaji. Dotik, prfum..). **Čutni organi** so specializirane anatomske strukture, v katerih pod vplivom ustreznih dražljajev nastane živčno vzbujenje. Čutnice so tisti del organa, ki dražljaj spremenijo v živčno vzbujenje. To vzbujenje poteka skozi senzorna živčna vlakna do možganov. Najprej pride vzbujenje v primarna senzorna živčna vlakna- tu nastane **zaznava**. **Občutek** je doživetje, ki nastane zaradi delovanja dražljajev na čutilo.

3. Opiši in s primeri ponazori pojme: absolutni, diferencialni, terminalni čutni prag in senzorna adaptacija

➤ **ABOSLUTNI PRAG:** je najmanjša intenzivnost dražljaja, ki je potrebna, da izzove občutek.

PRAG ZA BOLEČINO:

- **NIZEK PRAG:** zelo občutljiv (zelo me boli trebuh)
- **VISOK PRAG:** dokaj neobčutljiv (nekaj čuti v trebuhu)

➤ **DIFERENCIALNI ČUTNI PRAG:** je najmanjša razlika v intenzivnosti dveh dražljajev, ki izzove razliko med občutki. Bolj je intenziven osnovni dražljaj večji je čutni prag. (primerjaš med pokvarjenem in v redu jogurtu- kakšna je razlika v vonju?)

- **TERMINALNI ČUTNI PRAG:** je težko doseči, ker se prej čutila uničijo. Je maksimalen prag- ko dosežeš največjo jakost bolečine , ne boli več (mučenja- v vojnah)
- **SENZORNA ADAPTACIJA:** je sprememba občutljivosti čutnega organa, zaradi podaljšane izpostavljenosti delovanja enakih ali podobnih dražljajev. Adaptacija na začetku poteka hitro potem pa vedno počasneje.

4. Pojasni in s primeri ponazori načela organizacije zaznav (lik in podlaga, bližina, podobnost, strnjenost, zaprtost, gibanje)

i. NAČELO LIKA IN PODLAGE

Je najpreprostejša in primarna organizacija zaznav. Lik je tisti del čutnega polja, ki je v središču pozornosti, zdi se da leži pred podlago. Nasprotno je podlaga bolj difuzna, slabo organizirana in nedoločena.

NAČELA ZDRUŽEVANJA (GRUPIRANJA) DRAŽLJAJEV:

ii. NAČELO PODOBNOSTI

Podobne dražljaje združimo v celoto, zato v seriji ABC123DEF zaznamo skupino števil, obdano z dvema skupinama črk.

iii. NAČELO STRNJENOSTI ALI DOBRE SMERI

Kot celoto zaznavamo dražljaje, ki si sledijo drug poleg drugega tako, da nadaljujejo začeto smer. To načelo velikokrat prepreči, da bi se združili v celoto deli, ki pripadajo različnim predmetoma.

iv. NAČELO BLIŽINE

Dražljaje, ki so blizu drug drugemu zaznavamo kot celoto. Bližina je lahko prostorska ali časovna.

v. NAČELO ZAPRTOSTI ALI DOPOLNITVE:

Elemente zaznavamo tako, da je celoten lik videti zaprt in popoln.

vi. NAČELO GIBANJA

Skupaj zaznavamo elemente, ki se gibljejo ali menjavajo v isti smeri. Ali bolj splošno: skupaj zaznavamo elemente, ki se gibljejo nasproti drugim, ki mirujejo.

5. Pojasni in s primeri ponazori motnje zaznav: iluzije in halucinacije

Pri iluzijah je dražljaj realen, prisoten v okolici, vendar ga napačno interpretiramo. (če smo zaljubljeni lahko šumenje vetra v krošnji zaznamo kot šepet ljubljene osebe...). Iluzije največkrat nastanejo zaradi močnih pozitivnih ali negativnih čustev, prepričanj, želja in pričakovanj.

Poznamo geometrične iluzije:

- Muller- Lyerjeva iluzija, pogojuje avtomatična (in zato napačna) uporaba globinskih znakov, ki so vezani na izkušnje.

Halucinacije so zaznave, ki nimajo podlage v dražljajih v okolju, ampak jih izzovejo nenormalni procesi v centralnem živčnem sistemu (halucinogenih drog-LSD, meskalin..)

6. Razloži in presodi vpliv psiholoških in socialnih dejavnikov na zaznavanje (izkušnje, čustva, motivacija, stališča, pripadnost skupini)

...brez izkušenj zaznavnega sploh ne bi prepoznali...

- **PRIČAKOVANJA;** zaznavna naravnost
12
A 13 B
14

Oblikuje se na osnovi predhodne izkušnje. Minturn in Bruner sta razdelila ljudi v dve skupini- prvim so kazali črke, drugim številke. In postavila sta dvoumen znak, in ljudje ko so se ukvarjali s črkami so ga videli kot B, drugi kot 13.

- **STALIŠČA**

Bolj smo pozorni na podatke, ki potrjujejo naša stališča- selektivna pozornost.

- **INTERES/MOTIVACIJA/POKLIC**

Poklic te zelo oblikuje (pojavi se poklicna deformacija)

- **PRIPADNOST SKUPINI**

Ashev eksperiment: ali so bodo ljudje upali povedati svoje mnenje ali bodo podlegli večini, ki je »rekla« da so vse tri palčke isto velike.

KONFORMIZEM- podrejanje skupini/večini

- **ČUSTVA**

Usmerjajo naše zaznavanje, premočna čustva pa lahko povzročijo motneje zaznav.

7. Presodi in s primeri ponazori pomen zaznavanja za človeka;

Človeku omogoča preživetje, saj s pomočjo zaznav dobivamo informacije iz okolja na podlagi katerih se potem vedemo. (če je zunaj mrzlo, se oblečemo). Zaznavamo lahko tudi iz samega sebe, lahko komuniciraš z drugimi, svet nam je jasen, obvladljiv.

8. Opredeli pojem pozornosti in razloži vlogo pozornosti v zaznavanju

... Usmerjenost in osredotočenost na določen dražljaj (predmet, dogajanje, misel) imenujemo pozornost.

ZAZNAVNA INHIBICIJA: ostalim dražljajem je dostop omejen

Pozornost je osredotočenost na neke dražljaje, spremembe pri pozornosti:

- ❖ Spremembe v delovanju organizma
- ❖ Gibov je manj
- ❖ Mišice so bolj napete
- ❖ Telo usmerjeno v smeri objekta
- ❖ Usta so rahlo odprta

Ločimo obseg (na koliko dražljajev hkrati si lahko pozoren) in trajanje (odvisno od starosti in kako močna čustva so).

DISTRAKTORJI POZORNOSTI: dražljaji, ki zmotijo pozornost.

9. Na primerih razloži in presodi pomen notranjih in zunanjih dejavnikov pozornosti (motivacija, značilnosti dražljajev).

Dejavniki, ki izzovejo našo pozornost:

- **ZUNANJI DEJAVNIKI (PASIVNA/SPONTANA POZORNOST):**
 - ✓ So lastnosti dražljajev, ki izzovejo našo pozornost (barve, velikosti plakatov)
 - ✓ Spreminjanje dražljajev
- **NOTRANJI DEJAVNIKI(AKTIVNA/HOTENA POZORNOST):**
 - ✓ Lastnosti posameznika (naše želje, čustva, interesi)- aktivna pozornost.

10. Opredeli pojem socialne zaznave

...način s katerim dojamemo in presojava druge ljudi, sami sebe, socialne odnose in socialne situacije imenujemo socialno zaznavanje. Socialno zaznavanje je vedno vzajemno.

Posledice napak v socialnem zaznavanju:

Se lahko nanašajo na nas same (imamo pozitivno samopodobo, nismo zadovoljni s sabo..) na druge ljudi in na naše odnose z njimi(smo pretirano zaupljivi...) ter na situacije (pri nastopu pred razredom dijak pomisli, da je od tega odvisno ali ga bodo sprejemali ali ne).

11. Razloži in s primeri ponazori možne napake v socialnem zaznavanju (prvi vtis, halo učinek, napaka simpatije)

- a. **NAPAKA PRVEGA VTISA:** vtis ki si ga ustvarimo prvič, zelo težko zamenjamo z drugim vtisom.
- b. **HALO AFEKT:** prehitro sklepanje z ene lastnosti na drugo oz. pretirano posploševanje (učitelj te ustno sprašuje in vidi da imaš druge enke, zato te takoj označi za lenega dijaka)
- c. **NAPAKA SIMPATIJE:** ljudem, ki so nam bolj simpatični, ga prej označimo za dobrega, sposobnega.

12. Pojasni in presodi posledice napak v socialnem zaznavanju.

MIŠLJENJE

1. Opređeli pojem mišljenja!

Mišljenje v širšem smislu je vsak spoznavni proces, ki poteka brez neposrednega dražljaja (npr. spominjanje, sklepanje, odločanje...)

Mišljenje v ožjem smislu pa pomeni odkrivanje novih odnosov med izkušnjami, ki jih posredujejo zaznave, predstave ali simboli.

2. Pojasni: Realistično/ domišljjsko: Glede na odnos do stvarnosti razlikujemo med **realističnim**, ki pomeni kombiniranje stvarnih dejstev in **domišljjskim**, ki pomeni kombiniranje dejstev ne glede na stvarnost in pod vplivom subjektivnih dejavnikov, kot so želje in čustva.

Konvergentno/ divergentno: Konvergentno je tisto mišljenje, ki je značilno za teste inteligentnosti in je usmerjeno k optimalni, najboljši rešitvi, Drugo vrsto mišljenja, ki pa omogoča ustvarjalne dosežke, imenujemo divergentno, z njim prihajamo do novih, izvirnih rešitev.

Konkretno/ abstraktno: O konkretnem ali zaznavnem mišljenju govorimo, če se v svojem mišljenju opiramo predvsem na zaznavne stvari okoli sebe.

Če pa uporabljamo abstraktne pojme in simbole, govorimo o abstraktnem mišljenju. Razvojno se najprej razvije konkretno mišljenje.

Induktivno/ deduktivno:

3. Presodi pomen različnih oblik mišljenja v življenju!

4. Pojasni povezanost med mišljenjem in drugimi psihičnimi procesi!

5. Opiši osnovne stopnje mišljenja po Piagetu in jih ponazori s primeri!

1. SENZOMOTORIČNA FAZA: (0-2 let) otrok spoznava svet z akcijo in manipuliranjem s predmeti, razvije shemo stalnosti predmetov (tudi če vržemo prt čez igračo, ve, da je igrača spodaj.)

2. **PREDOPERATIVNA FAZA:** (2-7 let) mišljenje v tem obdobju je domišljijско in egocentrično, otrok se ni sposoben postaviti v položaj drugega, misli, da se vse dogaja po volji ljudi in zaradi njega, velik poudarek daje vidnim spremembam, saj verjame, da se s spremembo oblike spremeni tudi količina. Če razvrstim 5 enakih gumbov v 3 vrste drugo pod drugo, potem pa spodnjo vrsto razpotežnem, misli, da je v spodnji vrsti več gumbov, ker je daljša.)
3. **KONKRETNOOPERATIVNA FAZA:** (7-12 let) je faza, v kateri otrok rešuje probleme s pomočjo konkretnega gradiva ali na osnovi konkretne miselne predstave, razvijejo se prvi širši pojmi in reverzibilnost operacij, zna se postaviti v vlogo druge osebe, opisati obraten vrstni red (npr. če ga postavimo pred maketo mesta in nanjo postavimo lutko, lahko pove, kaj vidi lutka.)
4. **FORMALNOOPERATIVNA FAZA:** (po 12. letu): je faza, ko se razvije formalna logika in abstraktno mišljenje (npr. lahko računamo z imaginarnimi števili, čeprav si jih ne znamo predstavljati.)

5. Ovrednoti Piagetovo teorijo razvoja mišljenja!

6. Opiši in razlikuj strategije reševanja problemov (poskusi in napake, vpogled, postopna analiza) in jih ponazori s primeri!

REŠEVANJE S POSKUSI IN NAPAKAMI (ugibanje) je zamudna in neučinkovita tehnika, ki se je poslužujemo predvsem takrat, kadar se nam mudi in smo močno čustveno razburjeni (npr. brezglavo iskanje izgubljenega ključa)

STRATEGIJA Z VPOGLEDOM upošteva, da je včasih potreben korak nazaj in se oddaljiti od cilja, zato da nas bodo naslednji koraki pripeljali bližje cilju.

POSTOPNA ANALIZA pomeni, da si zamislimo različne cilje in različne poti do cilja, ki jih nato preverjamo.

7. Razloži in presodi vlogo sposobnosti, motivacije, čustev in znanja pri reševanju problemov!

Učinkovitost in način reševanja problemov sta odvisna od posameznikovih sposobnosti, motivacije, čustev in znanja.

Med **sposobnostmi** je najpomembnejša splošna inteligentnost, pri posebnih problemih pa tudi posebne sposobnosti (za reševanje matematičnih problemov numerična sposobnost, za besedne probleme verbalna...)

Da sploh začnemo reševati probleme, moramo biti za to **motivirani**, sicer se reševanja sploh ne bomo lotili. Reševanje problemov spodbujajo različni motivi, npr. da se dokažemo, da čim boljše rešimo problem, da pomagamo komu, ki je v stiski in potrebuje rešitev, da problem rešimo in ugotovimo nekaj, česar še ne vemo (radovednost)...

Šibka **čustva** lahko spodbudijo reševanje problemov: povečajo našo vznemirjenost, omogočijo mobilizacijo dodatne energije... Če pa so čustva premočna, vzburjenje naraste in slabše rešujemo probleme...

Ustrezno **znanje** nam reševanje problemov pomembno skrajša in olajša: pri reševanju matematičnih problemov včasih ne gre brez ustreznega predznanja, včasih pa se proces računanja zelo skrajša, če takoj vemo, katero formulo je treba uporabiti. Če gre za nov problem, nas predznanje včasih celo ovira, ker smo vajeni reševati po stari poti in ne pomislimo dovolj o novih, krajših poteh.

8. Opredeli in s primeri ponazori ustvarjalnost glede na proces, na dosežek (fluentnost, originalnost, fleksibilnost) in na osebne lastnosti.

9. Opiši in s primeri ponazori faze ustvarjalnega procesa (preparacija, inkubacija, iluminacija, verifikacija)

10. Pojasni in oceni vlogo konvergentnega in divergentnega mišljenja v ustvarjalnosti.

11. Razloži in ovrednoti osebne in družbene dejavnike, ki vplivajo na ustvarjalnost.

UČENJE IN SPOMIN

1. Opredeli pojem učenja!

Učenje je spreminjanje dejavnosti pod vplivom izkušenj in z razmeroma trajnim učinkom. Ne zajema samo šolskega učenja in poklicnega usposabljanja, temveč tudi nastajanje čustev, pridobivanje interesov, stališč, oblikovanje zaznav, celo duševnih motenj.

2. Pojasni, razlikuj in s primeri ponazori oblike učenja: klasično in instrumentalno pogojevanje, modelno učenje (posnemanje), učenje z razumevanjem in vpogledom!

KLASIČNO POGOJEVANJE je proučeval Pavlov. Gre za naučene reakcije, ki se razvijejo kot refleksi (brez naše volje in ne da bi se zavedali), in to zaradi tega, ker je neki nov dražljaj večkrat spremljal brezpogojni D in smo se tudi nanj naučili reagirati z brezpogojnim odzivom. Tako se pes nauči sliniti na zvok zvonca, stisne me v grlu, ko vidim zobozdravnika...

INSTRUMENTALNO POGOJEVANJE je učenje, pri katerem se spremeni verjetnost vedenja glede na posledice, ki jih ima. Dogodke in dražljaji, ki povečajo verjetnost določenega vedenja, imenujemo **ojačevalci**. Pozitivni ojačevalci ali nagrade so dražljaji, ki povečujejo verjetnost vedenja, ki mu sledijo. Negativni ojačevalci pa so neprijetni dražljaji, s katerimi se utrjuje tisto vedenje, ki jih odstrani, zmanjša.

Uporablja se pri dresuri psov, ocenjevanju v šoli, vzgojni ukrepi v šoli, pri športu, pri vzgoji otrok, pri oblikovanju medčloveških odnosov.

Npr.: otrok ponavlja besedo mama, zaradi ugodnih posledic.

Primerjava

: Podobnost obeh oblik pogojevanja je v tem, da gre za enostavne oblike učenja, zgolj za vzpostavljanje asociacij med pojavi in avtomatično, nehoteno reagiranje, potem ko je dejavnost naučena.

Razlike so v aktivnosti bitja: pri klasičnem p. določena stvar sledi ne glede na reakcijo bitja, npr. pes dobi hrano ob zvonjenju, ne glede na to, ali sedi, leži, laja...

Pri instrumentalnem p. pa mora bitje reagirati v želeni smeri, sicer nagrade ni.

Je aktivnejša oblika učenja, saj bitje s svojo reakcijo povzroči željeno posledico.

MODELNO UČENJE/posnemanje : zahteva najmanj 2 osebi (opazovalca in model) in pozornost, osredotočenost na izvajane gibe modela.

Če je model **izpostavil** (kazal) neko vedenje in ga je opazovalec opazil in bil fiziološko sposoben ponoviti, je prišlo do **osvojitve**, kar pomeni, da se je oseba tega naučila. Če je v skladu s posameznikovimi interesi, motivi, potrebami, vrednotami, bo to vedenje **sprejel** kot ustrezno in ga tudi izvajal. S posnemanjem se učimo komunikacije z drugimi ljudmi.

UČENJE Z RAZUMEVANJEM IN VPOGLEDOM : je najvišja oblika učenja, ki jo opazimo le pri najbolj razvitih bitjih in vključuje mišljenje.

ZNAČILNOSTI:

1. rešitev se pojavi nenadoma,
2. več uvidov imajo višje razvite vrste,
3. odrasli ljudje imajo več uvidov kot mlajši,
4. če ponovno rešujemo problem, ki smo ga enkrat rešili z uvidom je rešitev takojšnja,
5. preden se pojavi rešitev z uvidom, se pogosto pojavi reševanje problema s poskusi in napakami,
6. pri učenju z uvidom prihaja do učenja prenosa na podobne situacije.
7. Pojavi se pri otroku z 1-2 leti starosti
8. Se razvije do abstraktne ravni

Primerjava : Posnemanje je enostavnejše od vpogleda, saj gre za ponavljanje že videnega, vemo, kakšen bo rezultat, pri vpogledu pa si ga moramo s pomočjo mišljenja predstavljati, čeprav ga še nismo videli.

Posnemanje je v določeni meri povezano s konformizmom, vpogled pa z ustvarjalnostjo bitja. Pri obeh oblikah učenja prevladuje notranja motivacija za izvajanje dejavnosti.

3. Opredele pojme:

POMNENJE: je proces osvajanja, ohranjanja in obnavljanja informacij.

POZABLJANJE : je proces brisanja gradiva iz spomina.

PREDSTAVLJANJE : Predstavljanje je proces čutne vrste, ki nastane brez neposrednih dražljajev iz okolja. Predstavljanje je spominsko in domišljjsko. Predstave so vidne, slušne, kinestetične, vonjalne.

4. Opiši in primerjaj vrste spomina:

TRENUTNI SPOMIN/ senzorni register : 3-4 sek. - zelo velik obseg – omogoča povezovanje vtisov v celoto zaznav. Omogoča prepoznavanje čutnih vtisov, oblikovanje le-teh v celoto, prepoznavanje enostavnih oblik. Do izgube pride zaradi izrinjanja in časovnega bledenja.

KRATKOROČNI SPOMIN/ delovni register: 15 – 40 sek. , 5 – 9 enot. Povežemo podatke iz okolja in iz delovnega spomina. Do **izgube** pride zaradi čustev, tisto, kar smo si zapomnili nadomesti tisto od prej, premalo ponavljanja. **Engrame** razlagajo z določenimi električnimi tokovi v možganih. To je naša aktualna zavest, potekajo spoznavni procesi, omogoča delovno okolje.

DOLGOTRAJNI SPOMIN: Obseg in trajanje sta skoraj brez omejitve, tu se shranijo vsa znanja in spretnosti, naučena v teku življenja, podatki so med seboj povezani in shranjeni v besedni obliki ali v obliki predstav, pozabljanje je počasno.

Primerjave: Trenutni spomin je najkrajši, sledi kratkoročni, vse življenje pa traja dolgoročni. Najmanjši obseg ima kratkoročni, praktično neomejen obseg pa dolgoročni spomin.

KAJ JE SPOMIN?

Sposobnost priklica preteklega učenja, dogodkov, podob, idej,...
in tudi sistem za shranjevanje, ki osebi omogoča, da obdrži in obnovlja informacije.

4. Pojasni in s primeri ponazori količinske in kakovostne spremembe pri zapolnitvi gradiva!

KOLIČINSKE (kvantitativne) spremembe so razvidne iz krivulje pozabljanja: v začetku je pozabljanje zelo hitro, potem pa vse počasnejše, dokler informacije ne preidejo v trajni spomin. Med pozabljanjem vsi zasledimo količinske spremembe; zgodbe se skrčijo, podrobnosti izpadejo, detajli se izgubijo.... Do teh sprememb pride zaradi pozabljanja, neobnavljanja naučenega, preveč kampanjskega učenja, ker novo ni povezano že z znanim.

KVALITATIVNE (kakovostne) spremembe: se kažejo v tem, da se vsebina zgodbe spremeni, izgubijo se imena, včasih osnovna vsebina povsem izgine in jo nadomesti povsem druga, bolj logična, zgodbe in liki se prilagodijo našim izkušnjam, kulturi, pričakovanjem, logiki. Te spremembe povzročajo želja po razumljivosti in osmišljanju novega ter povezovanju že znanega, zato nas asociacije, s pomočjo katerih si želimo snov zapomniti, pogosto zavedejo.

5. Opiši in s primeri ponazori dejavnike učenja!

Našo učinkovitost učenja določajo različni dejavniki: tisti, ki imajo izvor v učencu samem (notranji), in tisti, ki izvirajo iz okolja (zunanji). Zunanje dejavnike delimo na fizikalne in socialne, notranje pa na fiziološke in psihološke.

Fizikalne dejavnike lahko merimo s pomočjo aparatov pri fiziki, npr. hrup, temperaturo, svetlobo... Če niso ustrezni, se težje učimo, npr. če sosed žaga s cirkularno, se ne moremo zbrati...

Socialni dejavniki se nanašajo na odnose v družini, na primerno opremo za študij, način poučevanja, učni načrt. Npr. če nimamo denarja za računalnik, se ne naučimo programirati...

Fiziološki dejavniki so tisti, ki so vezani na delovanje telesa (npr. bolezen, utrujenost, lakota, kratkovidnost...) Npr. bolan dijak z vročino se ne more uspešno učiti...

Psihološki dejavniki so najpomembnejši, ker nanje najlažje vplivamo, predvsem na motivacijo in svoje navade pri učenju. Poleg tega sodijo sem še sposobnosti, predznanje in spretnosti, osebnostne lastnosti.

Motivacija označuje željo po učenju in znanju, sposobnosti se nanašajo predvsem na splošno inteligentnost in naše kapacitete za učenje, na učne navade, najpogostejši pristop k učenju. Čim boljše so učne navade, tem boljši je učinek učenja. Tudi ustrezno predznanje mi omogoča hitrejše razumevanje snovi in učinkovitejše učenje.

6. Razloži in oceni pomen sposobnosti, motivacije, čustev in učnih stilov za učenje!

Sposobnosti se nanašajo na to, kako težke stvari lahko razumem in koliko ter kako se jih naučim. Sposobnosti se z učenjem lahko še razvijejo, najpomembnejša pa je inteligentnost. Motivacija je za učenje izrednega pomena, saj lahko nadomesti slabe razmere v okolju in celo nekoliko nižje sposobnosti, saj se z vztrajnostjo lahko veliko doseže.

Težave pri učenju lahko povzročajo zelo močna čustva, npr. zaljubljenost, žalovanje, trema. Učni stili: nekateri ljudje imajo predvsem vidne predstave, pri slušnih tipih so izrazitejša slušne predstave, pri gibalnih tipih kinestetične predstave.

7. Razloži in oceni načine (strategije) za izboljšanje zapomnitve in uspešnejše učenje!

Zapomnitev je boljša, če je način poučevanja nazornejši, če povezujemo nove informacije s starim znanjem, če smo pri učenju aktivnejši in če razmišljamo ter se pogovarjamo o naučenem, poudarjamo in izpisujemo bistvo, če se učimo zaporedoma različne predmete, tvorimo močne asociacije, izdelamo pregledne miselne vzorce, skušamo čimprej uporabiti novo znanje v praksi, ponavljamo in s tem utrjujemo spominske sledi...

8. Opredeži pojme, jih pojasni in oceni!

NAVADE: so naučene oblike obnašanja, ki so se s ponavljanjem tako avtomatizirale, da jih izvajamo gladko, brez zavestnega napora. Težko jih spremenimo, olajšajo nam izvajanje aktivnosti, saj poteka hitro in brez razmišljanja. Nekatere so koristne (npr. higienske), druge škodljive (npr. kajenje).

SPRETNOSTI: so sestavljene motorične navade, ki jih uporabljamo v določenih okoliščinah in jih tudi razvijamo s ponavljanjem. So specifične (npr, spretnost rok, nog, prstov...), koristijo nam pri opravljanju poklica ali v športu.

ZNANJE: je končni učinek učenja, običajno pod tem pojmom razumemo informacije, ki so naučene in se ohranjajo in obnavljajo v besedni obliki.

OSEBNOST

1. Opredeži osebnost kot psihofizično celoto (celovitost, individualnost, doslednost)!

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

- **Celovitost:** telesne in duševne značilnosti se prepletajo, naše doživljanje se kaže v vedenju, oboje pa tvori osebnost.
- **Individualnost:** vsaka oseba je edinstvena, enkratna, nezamenljiva s komerkoli drugim. Tudi po zunanem videzu enaki enojajčni dvojčki imajo vsak svojo osebnost, svojo samopodobo in notranje doživljanje, po čemer se razlikujejo.
- **Doslednost** ali relativna trajnost osebnih značilnosti pomeni, da naše lastnosti niso le kratkotrajne, ampak se ohranijo daljše časovno obdobje. Tako se naš zunanji videz z razvojem postopno spreminja, a zaradi ohranjanja temeljnih potez nas ljudje prepoznajo tudi po daljšem časovnem obdobju, čeprav nas med tem niso videli.

2. Opredeži in s primeri ponazori pojme osebnostne lastnosti, dimenzije, tipi.

Osebnostne lastnosti so tiste lastnosti, po katerih se ljudje med seboj razlikujemo (spol, teža, višina, marljivost, družabnost). So temeljne in se ne spreminjajo- če jih sestavimo dobimo osebnost.

Tipološke teorije: so prve teorije osebnosti. Predvidevale so obstoj več osnovnih tipov osebnosti, vsakega človeka pa naj bi bilo mogoče uvrstiti v nek tip, ga nekako kategorizirati. Pri tem pojmovanju osebnosti je pomembno da nikogar ne moremo uvrstiti v dva tipa hkrati. Vsak pripada nekemu tipu, stopnja izraženosti pa nas pri tem ne zanima.

HIPOKRAT- GALENOVA TIPOLOGIJA TEMPERAMENTA:

- ❖ **Kolerik:** razdražljiv, neobvladan, silovit, prepirljiv, dejaven
- ❖ **Sangvinik:** energičen, živahen, optimističen, družaben, zgovoren
- ❖ **Flegmatik:** počasen, neodziven, miren, hladnokrven, zanesljiv
- ❖ **Melanholik:** depresiven, potlačen, zadržan, nedružaben, tesnoben, tog

JUNGOVI PSIHOLOŠKI TIPI OSEBNOSTI:

- ❖ **Ekstraverten:** družaben, odprt, živahen, aktiven, nestalen, nezanesljiv
- ❖ **Introverten:** nedružaben, samosvoj, nespremenljiv, zanesljiv, zaprt

KONSTITUCIJSKA TIPOLOGIJA E. KRETSCHMERJA:

- ❖ **Astenik:** suh, visok, podolgovat trup, ozka ramena, ovalna glava in obraz
- ❖ **Atlet:** poudarjena rast mišic in skeleta, široka ramena, podolgovata glava (eksplozivnost, vztrajnost, zanesljivost, neprilagodljivost)
- ❖ **Piknik:** debel, velik trup, krajše in tanjše okončine, okrogla glava, širok obraz (čustvenost, praktičnost, ekstravertnost, čustvena nestabilnost)

DIMENZIJA upošteva to, da se večina osebnostnih lastnosti razteza med dvema poloma po normalni distribuciji (Gaussova krivulja) in je največ ljudi na sredini med skrajnostma.

V psihologiji največkrat navajajo 3 **Eysenckove** temeljne dimenzije za pojasnjevanje človekovega vedenja:

➤ **Introvertnost- ekstravertnost**

Navznoter, v notranji svet; Nedružaben, samosvoj, nespremenljiv, zanesljiv, tog, vztrajen, razmišljajoč. Ekstravertnost: Navzven, zunanji svet Družaben, živahen, aktiven, razgiban, nestalen, nezanesljiv

➤ **Čustvena stabilnost (nenevroticizem)- čustvena labilnost**

Čustveno labilni ljudje so pogosto v skrbeh, njihovo razpoloženje se spreminja, imajo težave z nespčnostjo, odzivajo se zelo čustveno in močno na številne dražljaje v okolju. Čustveno stabilni ljudje se počasneje odzivajo, navadno so umirjeni, brezskrbni in z lahkoto nadzirajo svoja čustva.

➤ **Psihoticizem- nepsihoticizem**

Psihoticizem- so samotarski, težko se prilagodijo, lahko so kruti, agresivni in nečloveški, do tistih, ki jih imajo radi. V odnosu do ljudi so pogosto sovražno naravnani, radi se norčujejo iz drugih. Težijo k nenavadnim in nevarnim doživetjem. Nepsihoticizem predstavljajo poteze, kot so blagost strpnost, previdnost, nedominantnost, nizke aspiracije. Npr. mladostniki, ki so bolj ekstravertni se raje udeležujejo koncertov in žurov.

3. Opiši, razlikuj in s primeri ponazori področja osebnosti (telesne značilnosti, temperament, značaj, sposobnosti)

❖ TELESNE ZNAČILNOSTI

- so osebnostne oz. duševne lastnosti, ki nas označujejo in po njih se ločimo od drugih, predstavljajo naš zunanji videz
- odvisne so od dednosti

❖ TEMPERAMENT (podedovan)

- značilnost, hitrost reagiranja na okolico
- primeri temperamentov: pasiven- aktiven, živahen- miren, hladnokrven, impulziven, razdražljiv..
- na temperament vpliva dednost
- temperament je odvisen od avtonomnega živčevja
- npr.: če otrok v trgovini ne dobi zelene igrače, se vrže na tla in začne jokati.

❖ ZNAČAJ (odvisen od okolja)

- obsega tiste značilnosti, ki se povezujejo s posameznikovimi vrednotami oz. moralo
- primeri značajev: privlačnost, zaupljivost, prijaznost, krivičnost, poštenost, delavnost..
- odvisen je od okolja in pa tudi od dednosti (v manjši meri)
- npr.: redoljubna gospodinja ima vedno pospravljeno stanovanje

❖ SPOSOBNOSTI

Poznamo:

- čustveno inteligentnost
- matematično logične
- verbalne
- psihomotorične
- velik vpliv nanje ima dednost (inteligentnost)
- npr.: čarovniki imajo zelo spretno prste, s katerimi izvajajo trike

4. Pojasni in ovrednoti razliko med tipološkim in dimenzionalnim pojmovanjem osebnosti.

- pri tipih gre za črno-belo razvrščanje (posameznik sodi v enega od tipov ali ne), pri dimenzijah pa gre za odtenke oz. barve (posameznik je lahko večji ali manjši meri takšen)
- tipi poudarjajo bistvene in izstopajoče lastnosti, ki so vidne na zunaj, druge manj vidne lastnosti pa osebi pripišemo, čeprav jih v resnici nima. Pri dimenziji izmerimo osebnostne lastnosti z vprašalnikom in osebo umestimo na kontinuum med nasprotujočimi skrajnostmi tja, kamor jo uvrščajo odgovori
- tipi se običajno nanašajo na eno področje strukture osebnosti (značaj, temperament), dimenzije pa na celotno osebnost
- tipi poenostavijo pregled. Ker so bolj očitni, si jih lažje predstavljamo in primerjamo- a s tem naredimo preveliko posplošitev in napako, saj večina ljudi ni čistih tipov. Dimenzije zajemajo kontinuum med dvema skrajnostma, ker pa zajemajo nasprotujoče si lastnosti, si jih težje predstavljamo.

5. Razloži odvisnost posameznih področij osebnosti od dednosti in okolja (raziskave dvojčkov).

- telesne značilnosti so odvisne predvsem od dednosti (npr. telesna višina), nekaj pa tudi od okolja (telesna teža)
- temperament je precej pod vplivom dednih dejavnikov
- tudi pri sposobnostih je pomemben vpliv dednosti
- pri značajskih lastnostih pa je vpliv dednosti manjši, prevladuje vpliv okolja

6. Opredeli pojem inteligentnosti.

Inteligentnost je umska sposobnost. Je sposobnost učinkovitega učenja, mišljenja in prilagajanja okolju.

7. Pojasni in presodi pomen merjenja inteligentnosti in količnika inteligentnosti.

Začetnik merjenja inteligentnosti je bil Alfred **Binet**. Njegovi testi so vsebovali naloge, ki so bile sestavljene za različno stare otroke. Njihova težavnost se je stopnjevala. Binet je na podlagi dosežka določal mentalno starost otroka. Čeprav je bil Binet prepričan, da je lahko njegov test uporaben predvsem za odkrivanje otrok, ki potrebujejo dodatne spodbude za razvoj inteligentnosti, nikakor pa ne more primerjati otrok z normalno razvitimi umskimi sposobnostmi, so začeli kasneje uporabljati različne teste inteligentnosti za primerjanje in selekcijo posameznikov.

Na testih inteligentnosti je bil kot mera inteligentnosti uveden **količnik inteligentnosti ali IQ**. Uporaba IQ je praktična zato, ker izniči vpliv starosti na končno vrednost in omogoči primerjavo int. Različno starih otrok.

$$IQ =$$

8. Pojasni in presodi medosebne in skupinske razlike v inteligentnosti.

Medosebne razlike med posamezniki so nastale zaradi različnih dednih dispozicij, zaradi različnih spodbud iz okolja in zaradi posameznikove samodejavnosti-njegovega izobraževanja in učenja, pridobivanja izkušenj.

Skupinske razlike so razlike med večjimi skupinami oseb glede na:

- dispozicije (razlike zaradi dednosti oz.inteligentnosti staršev, razlike med genialci in neumnimi)
- spodbude iz okolja (več spodbud so deležni otroci staršev iz višjega sloja, ki imajo višjo izobrazbo, v povprečju imajo boljše spodbude otroci belcev kot črncev)

razlike nastanejo, ker so testne naloge v klasičnih testih inteligentnosti bolj prilagojena določeni skupini, zato jih ta skupina bolj rešuje npr. bolj so testi prilagojeni belcem kot drugim rasam, bolj Evropejcem kot Afričanom. Testi so bolj prilagojeni mestnim otrokom, ki imajo več izkušenj s papirjem in svinčnikom, kot podeželskim.

- največ ljudi je povprečno inteligentnih, 2-3% je ljudi z motnjami v duševnem razvoju, 2-3% pa je intelektualno nadarjenih

9. Opiši sestavine (faktorje) inteligentnosti po Thurstovi teoriji, jih pojasni s primeri in poveži z učenjem posameznih predmetov v šoli in z različnimi poklici!

➤ BESEDNI FAKTOR ALI BESEDNO RAZUMEVANJE

Razumevanje besednih odnosov in vsebin, npr. navajanje pomena določenih pojavov, razumevanje pogovorov.

➤ FAKTOR BESEDNOSTI ALI TEKOČA RABA BESED

Sposobnosti, povezane z obsegom besednega zaklada; besedna produktivnost in hitrost z besednim gradivom, npr. navajanje besed, ki se začnejo ali končajo na določeno črko, prepoznavanje besed, kjer so črke zmešane, navajanje besed z določenim št. Črk.

➤ **ŠTEVILSKI (NUMERIČNI) FAKTOR**

Hitrost in točnost uporabe računskih informacij, ravnanje s številskimi simboli, izvajanje enostavnih računskih operacij npr. reševanje enostavnih nalog, ki zahtevajo seštevanje, odštevanje. Množenje, in deljenje.

➤ **PROSTORSKI (SPACIALNI) FAKTOR ALI PROSTORSKA PREDSTAVLJ.**

Razumevanje prostorskih odnosov, sposobnost prostorskega predstavljanja, npr. kateri plašč ustreza določenemu liku, kateri od preobrnjenih predmetov ustreza točnemu predmetu.

➤ **ZAZNAVNI (PERCEPTIVNI) FAKTOR**

Sposobnost hitrega in točnega zaznavanja, zaznavanje majhnih razlik v vzorcih, npr. ugotavljanje, kako se dva narisana predmeta razlikujeta, kaj na predmetu manjka, kje se nahaja določena podrobnost, v katerem liku se skriva določena oblika ali znak.

➤ **SPOMINSKI FAKTOR**

Sposobnost pomnjenja oz. osvajanja in ohranitev besednega in drugega gradiva, npr.: naloge, ki se nanašajo na obseg spomina (koliko črk ali števil v nizu si lahko zapomnimo, koliko parov lahko pravilno obnovimo)

➤ **FAKTOR (ABSTRAKTNEGA, LOGIČNEGA) SKLEPANJA**

Sposobnost presojanja logičnih in miselnih odnosov, sklepanja in iskanja pravil, hitrega in učinkovitega odkrivanja novih odnosov med informacijami, npr.: naloge, ki zahtevajo pravilno sklepanje, odkritje pravila in pravilno nadaljevanje zaporedja

Presoja faktorjev po Thurstonu za šolsko delo:

Družboslovni:

- Spominski (veliko stvari si je treba zapomniti)
- Besedni
- Besednostni } Gradivo je treba razumeti, potreben je besedni zaklad.

Naravoslovni:

- Numerični (največ je računanja)
- Rezoniranje (sklepanje)
- Prostorski (prostorski odnosi)
- Zaznavanje

Tehnično področje:

Numerilni

10. Opiši Gardnerjevo razlago inteligentnosti in ponazori njeno uporabnost na različnih področjih posameznikovega delovanja!

• **JEZIKOVNA INTELIGENTNOST**

sposobnost branja, pisanja, izražanja; uporabljajo pri branju knjige, pisanju esejev, razumevanju predavanja

- **LOGIČNO-MATEMATIČNA INTELIGENTNOST**

spodobnost računanja in reševanja logičnih problemov; uporablja se pri reševanju abstraktnih matematičnih problemov, pri deduktivnem in induktivnem mišljenju, znanstvenemu raziskovanju

- **PROSTORSKA INTELIGENTNOST**

spodobnost zaznavanja in predstavljanja prostorskih odnosov, spodobnost orientacije; uporablja se pri vožnji skozi neznanost mesto, risanju, oblikovanju različnih materialov.

- **GLASBENA INTELIGENTNOST**

občutek za ritem, posluš, melodijo; uporablja se pri igranju instrumentov, petju, skaladnju.

- **TELESNO-GIBALNA INTELIGENTNOST**

motorične in ročne spretnosti; uporablja se pri usklajenem gibanju; športu, plesu, ročnih spretnostih

- **MEDOSEBNA INTELIGENTNOST**

spodobnost razumevanja drugih in uravnavanja medčloveških odnosov, kaže se kot spretnost pri navezovanju stikov in komuniciranju z ljudmi, razumevanje njihovih težav, motivov, čustev.

- **ZNOTRAJSEBNA (AVTOREFLEKSIVNA) INTELIGENTNOST**

Spodobnost zavedanja in razumevanja lastnega doživljanja in vedenja. Ljudje, ki imajo nizko izraženo avtorefleksivno inteligenco razumejo vzroke in posledice lastnega doživljanja; čustvovanje in vedenje

- **NARAVOSLOVNA (NATURALISTIČNA) INTELIGENTNOST**

Spodobnost sistematičnega opazovanja, razumevanja in natančnega razlikovanja naravnih in umetnih vzorcev ali sistemov. Uporablja se pri prepoznavanju ali klasificiranju rastlin, mineralov ali živali.

11. Opređeli pojme: frustracija, konflikt, stres, kriza!

- **FRUSTRACIJA:** je stanje oviranosti v motivacijski situaciji in je preprečitev zadovoljitve motiva oz. preprečevanje dejavnosti, ki je usmerjena k cilju.
- **KONFLIKT** je sočasno delovanje nasprotnih motivov, ki se vzajemno izključujejo.
- **STRES** je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje.
osnovni vzorec:
 - alarmna faza: stresor povzroči šok, ki je prva reakcija, kjer je človek zbežan, zmeden; povzroči upad delovanja in ne naredi nič konstruktivnega - potem nastopi proti šok, ki je začetek konstruktivne reakcije na stres (npr: profesor ti v četrtek pove, da boš naslednji dan vprašan - 1. reakcija: šok-jeza, razburjenost; nato začneš razmišljati konstruktivno; 2. reakcija: proti šok - začneš se učiti).
 - faza odpora: povečamo aktivnost na odpravo stresa, da bi le ta izginil; človek obvlada svojo energijo, si prizadeva, da bo stres izginil - v najboljšem primeru bo stres odpravil.

- faza izčrpanosti: kljub vsem prizadevanjem, da bi odpravil stres, mu to ne uspe in zato nastopijo težave - se izčrpa.

vrste stresa:

- eustres - pozitiven stres, kot posledica pozitivnih dogodkov (poroka, prva 5, zadetek na lotu).
- distres - kot posledica negativnih, neprijetnih dogodkov (smrt bližnjih, ločitev, zapor).

➤ DUŠEVNA KRIZA

Je dalj časa trajajoče porušeno ravnovesje zaradi razmeroma hude duševne ali osebne obremenitve, stik dalj časa delujočih stresorjev.

12. Opiši in s primeri ponazori glavne vrste konfliktov!

- prva oblika konflikta je lahko med dvema pozitivnima valencama: konflikt **PRIBLIŽEVANJE- PRIBLIŽEVANJE (+/+)**. Tak konflikt upočasni naše delovanje- ne moremo se odločiti kaj bi naredili, izbrali. Konflikt običajno uspešno rešimo.
- Druga vrsta konflikta je med obema negativnima valencama: konflikt **IZOGIBANJE- IZOGIBANJE (+/+)**. Oba konflikta sta zelo odbijajoča, vendar se moramo odločiti za enega, tistega, ki nas odbija manj. Npr: punca zanosi in ne bi še imela otroka, je pa tudi proti splavu.
- Zadnja vrsta konflikta nastane med pozitivno in negativno valenco: konflikt **PRIBLIŽEVANJE- IZOGIBANJE (+/-)**. V življenju se večkrat srečujemo z **AMBIVALENTNIMI**(bipolarnimi) cilji, ki nas hkrati privlačijo in odbijajo. V posameznikovem psihološkem polju se jih hkrati lahko pojavi tudi več.

S približevanjem ambivalentnemu cilju narašča težnja po izogibanju, z oddaljevanju pa težnja po približevanju. Tako se je že marsikakšen novopečen zaljubljenec več dni v krogu vozil okrog hiše izbranke, preden si je upal pozvoniti; gnala ga je ljubezen, odganjal pa ga je strah pred zavrnitvijo.

13. Pojasni in razlikuj med pojmom frustracijska toleranca in osebna čvrstost in presodi njen problem pri premagovanju težav.

- ✓ **FRUSTRACIJSKA TOLERANCA** je odpornost na frustracije in ovire. **VISOKA** frustracijska toleranca pomeni, da je posameznik odporen na ovire in le-te vidi kot izziv, da premaga ovire in doseže cilj. **NIZKA** frustracijska toleranca pomeni, da posameznik zazna oviro kot grožnjo, ovira ga hitro odvrne od doseganja ciljev.
- ✓ **OSEBNOSTNA ČVRSTOST** je lastnost od katere je odvisno koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic. Za ljudi z visoko osebno čvrstostjo je značilno da :
 - spremembe vzamejo kot izziv
 - so **angažirani**, to je zavzeto z veliko energije in predano se osredotočijo na izpolnitev dejavnosti, ki pelje do cilja.
 - Imajo občutek **notranjega nadzora** nad svojim življenjem, kar pomeni, da so prepričani, da lahko sami usmerjajo svoje življenje

Osebnostno čvrsti ljudje dobro in z malo negativnimi posledicami prenašajo pogoste strese. Bolj so tolerantni za frustracije in položaj ocenijo za manj ogrožajoč kot tisti, ki so osebno manj čvrsti, in jih zato manjše obremenitve hudo prizadenejo.

14. Razloži nastanek in posledice frustracij in stresa (čustvene in psihosomatske motnje)

PSIHOSOMATSKA OBOLENJA: so telesne motnje, ki jih med drugim povzročajo tudi duševni dejavniki. Ali se bo pri nekom razvila telesna motnja kot posledica stresa in katera je odvisno od genske zasnove. Med psihosomatska obolenja uvrščamo motnje krvnega pritiska, nekatere oblike sladkorne bolezni, srčni infarkt, rana na želodcu, dvanajsterniku, astma, alergije. Zaprtje, diareja, motnje prehranjevanja, kronični glavoboli

15. opiši in s primeri ponazori konstruktivno in nekonstruktivno odzivanje na duševne obremenitve

- **konstruktivni načini:**

- osnovne značilnosti: so usmerjeni k reševanju problemov, kar pomeni, da iščemo vzroke za probleme, zbiramo informacije, ki so povezane s problemom, iščemo pomoč pri ljudeh, so običajno uspešni.
- vrste:
 - a. dodatno angažiranje - npr. odločiš se, da boš odličen, ampak prevladujejo 4, zato se začneš bolj učiti; vrhunski športnik ugotovi, da ni dovolj dober, začne bolj trenirati.
 - b. sprememba cilja - posameznik, ki vidi, da določenega cilja ne bo dosegel, ga zamenja z drugim enakovrednim ciljem - želiš na medicino, premalo točk, greš na veterino.
 - c. odložitev na kasneje (preložitev) - želiš na pravo, premalo točk, popravljaš maturo, da se potem vpišeš.
 - d. sublimacija - moralno nesprejemljive potrebe zadovoljimo na družbeno zadovoljiv način - npr. agresivec se ne gre pretepat v gostilno, ampak trenirat boks.

- **nekonstruktivni načini:**

- osnovne značilnosti: usmerjeni so k lastnemu čustvovanju, k trenutni razbremenitvi čustvene napetosti, običajno so ti načini neuspešni.
- vrste:
 - a. agresija - človek na problem reagira z agresijo - dobiš 1, učitelja pretepeš.
 - b. regresija - človek na težavo reagira na nižji razvojni ravni - jok, jecljanje, ihtavo vedenje, panično vreščanje.
 - c. beg pred oviro - človek se izogiba neprijetnosti situacij, problemov - špricanje, prehitra vdaja.
 - d. utišanje neprijetnih čustev - z nečem jih zakriješ - droge, pijača.

16. Opiši in s primeri ponazori glavne obrambne mehanizme.

- **POTLACEVANJE ALI REPRESIJA**

- spada med osnovne obrambne mehanizme. Gre za potiskanje neprijetnih dogodkov in konfliktov iz zavesti. Tako jih sicer na videz pozabimo, jih pa s tem ne odstranimo. Dokaj običajna je preusmeritev pozornosti na nek zunanji dražljaj, ki naj bi bil čim bolj nepomemben. Npr: fant ugotovi da ga privlači isti spol

- **ZANIKANJE ALI NEGACIJA**

- pojavi se takrat, ko ljudje niso pripravljeni priznati, da se jim dogaja nekaj neprijetnega; npr. zdravnik seznanil bolnika z nevarnostjo njegove bolezni. Bolnik noče verjeti, trdi, da z njim ni nič narobe in ne upošteva medicinskih nasvetov.

- **PROJEKCIJA**

- pri projekciji svoj nezaželeni ali nesprejemljivi impulz pripišemo drugi osebi, s tem da svoje negativne lastnosti pripisujemo drugim, vidimo druge v slabši, in zato sebe v boljši luči. Npr: ne prenesem ljudi, ki ne znajo početi nič drugega kot obrekovati, pravi ženska svoji sosedki po tem, ko sta pokritizirali vse skupne prijatelje.

- **IDENTIFIKACIJA**

- Če se poistovetimo ali identificiramo s kako zelo ugledno in pozitivno osebo, prevzamemo njene idealne lastnosti...

- **RACIONALIZACIJA**

- tu gre pravzaprav za nekakšno opravičevanje samega sebe; npr: učenec je dobil negativno oceno zaradi neznanja, vendar to opraviči s tem, da ga učitelj ne mara.

- **KOMPENZACIJA**

- imenujemo ga tudi mehanizem izravnavanja. Če se na nekem področju čutimo šibke in nekompetentne, manjvredne, bomo to nezavedno skušali izravnati z večjim uspehom na drugem področju.