PSIHOLOGIJA IN OSNOVNI POJMI

**Psihologija** je znanost, ki proučuje duševne pojave (duševni procesi, stanja, lastnosti), vedenje in osebnost. Za letnico nastanka štejemo leto **1879**, ko je **Wundt v Leipzigu ustanovil prvi psihološki laboratorij.!!!!!!!!!!!!!!!!!!** Psihologija je družboslovna znanost, osredotočena na posameznika, na njegovo interakcijo z okoljem in skupinami.
**Duševni procesi** so notranji procesi, ki potekajo v določenem časovne sosledju in navadno vodijo k določenemu izidu. Ločimo 3 osnovne: **čustvene, motivacijske in spoznavne**🡪**zaznavanje, občutenje, učenje in mišljenje**. Ločimo tudi zavestne in nezavedne duševne procese.
**Duševne procese** doživljamo-notranje subjektivno izkušamo- in izražamo preko vedenja oz. obnašanja🡪**vedenje** je vsaka aktivnost organizma, ki jo lahko opazujemo ali merimo.
**Duševna stanja** so način obstajanja duševnih procesov pri posamezniku v določenem trenutku.
**Lastnosti** so razmeroma trajne značilnosti oziroma ustaljen način doživljanja in vedenja.

**Vrste lastnosti** so temperament, značaj, sposobnosti in telesne značilnosti.
 **Temperament** je način čustvenega reagiranja(hitrost, globina, trajanje, intenzivnost) in prevladujoč čustveni ton(+, -)
 **Značaj** je celota motivacijskih(vztrajnosti, natančnost, točnost) in moralno-etičnih lastnosti(poštenost, iskrenost, zvestoba …).

 **Sposobnosti** so zmožnosti za dosežke, ločimo telesne in duševne.
 **Telesne značilnosti….**

**Osebnost** je relativno trajna in edinstvena celota telesnih, duševnih in vedenjskih lastnosti posameznika.

CILJI IN PANOGE PSIHOLOGIJE

Glavni **cilji** psihologije so **opisovanje in razlaga** (teoretična)ter **napovedovanje in spreminjanje** (praktična). **Opisovanje** pomeni, da pojav opišemo, opredelimo, definiramo; na ta način ga ločimo od drugih in povemo njegove glavne značilnosti
 **Razlaga** pomeni, da pojav pojasnimo z vzroki.
 **Napovedovanje** pomeni, da na osnovi vzrokov napovemo spremembe.
 **Spreminjanje** pomeni da sprožimo vzročne dejavniki, ki vplivajo na pojav in s tem spremembe.
**Panoge** psihologije so teoretične: **obča psihologija**

 **razvojna psihologija**

 **socialna psihologija**

 **kognitivna psihologija**

 praktične: **psihologija dela**

 **klinična psihologija**

 **pedagoška psihologija**

 **športna psihologija**

METODE PSIHOLOGIJE

Znanost je poseben pristop k proučevanju problemov, pojavov, za katerega je značilno, da ima točno opredeljen predmet preučevanja, metodo, cilje
**Značilnosti znanstvene metode**:

 **utemeljenost** ne zaključujemo na podlagi 1 primera, potrebujemo dokaze

 **objektivnost** nepristranskost, ne vnašamo svojih želja, stališč….

 **nadzorovanost** potrebujemo še druge osebke, ki nadzorujejo

 **splošnost** uporabimo splošne zakonitosti za pojasnjevanje, teorije, pojasnimo čimveč

 **odprtost** smo odprti za nova spoznanja

 **sistematičnost** 5 stopenj

1. opazovanje, zastavljanje vprašanj, odpiranje problemov
2. razvijanje teorije oz. poskušanje postavljanja razlag in odgovorov
3. preverjanje hipotez🡪napoved, ki jih je možno preveriti, da se dokaže predlagana rešitev
4. načrtovanje in izvedba raziskav, s katerimi se preverja hipoteze
5. vrednotenje glede na rezultate, KRITIČNO!!!

**NEEKSPERIMENTALNE OZ. OPISNE METODE:**

 **opazovanje:** pojave opišemo in se v opazovano dogajanje ne vmešavamo, zastavimo si cilj🡪kaj bomo opazovali in načrt🡪predmet opazovanja, kraj opazovanja, pripomočki, postopek, način

 **introspekcija:**  gre za samoopazovanja lastnih duševnih pojavov; uporabljamo pri raziskovanju sanj, misli, doživljanja; značilnosti: omogoča neposreden pogled v človekovo duševnost, omogoča razumevanje samega sebe in spoznavanja sebe in drugih, negativna stran je subjektivnost in nepreverljivost ter uporabnost( pri otrocih ni uporabno, slab besedni zaklad je problem, zaradi oddaljenosti dogodka pride do pozabljanja

 **ekstraspekcija:** gre za opazovanje in merjenje spontano potekajočih zunanjih pojavov; značilnosti: dopolnjuje introspekcijo, potrebujemo natančno opredeljenost, objektivna, lažje preverljiva, negativna pa je prisotnost opazovalca (ni spontanosti; če je prikrito pa je etično sporno), opazovanje je posredno.

**spraševanje:** ožji in bolj specializirani postopki, raziskovalne tehnike:

 **psihološki testi:** je standardiziran instrument za merjenje psihičnih lastnosti , merijo koliko je neka lastnost razvita; ločimo jih glede na osebnostne lastnosti, ki jih merimo: testi sposobnosti(inteligentnosti) in teti osebnosti(vrednote, poklicne interese….)
uporabnost: dobimo podatke o merjeni osebnostni lastnosti posameznika glede na skupino, posameznika razporedimo v skupino, kar nam omogoča primerjave posameznikov med seboj, pomagajo pri ugotavljanju strukture kompleksnih osebnostnih lastnosti, so podlaga za napovedovanje šolskih ali delovnih dejavnosti posameznika, uporaba za selekcijo kandidatov za šolanje ali poklic, v diagnostične namere, za raziskovalne namene, nekateri zahtevajo nekaj predznanja, vpliv testiranja lahko vplivajo na rezultate. značilnosti psiholoških testov so **standardiziranost(** postopek testiranja: vsi testiranci morajo imeti enake pogoje; vrednotenje rezultatov: ključ za vrednotenje rezultatov mora biti v naprej določen; norme populacije: so zbirka rezultatov, ki smo jih dobili na veliki in reprezentativni skupini ljudi**)** **, merske karakteristike(** objektivnost: rezultat je odvisen samo od značilnosti, ki jo merimo, ne od standardiziranosti postopka ali od testatorja; dosežemo jo s standardiziranostjo postopka in vrednotenjem rezultatov; veljavnost: test je veljaven, kadar merimo samo tisto značilnost, katero želimo meriti; zanesljivost: če ponovno, v enakih okoliščinah testiramo isto osebo, moramo dobiti enake rezultate; občutljivost: kako velike razlike v merjenju lastnosti lahko izmerimo**)**
 psihološka etika testiranja: sodelovanje mora biti vedno prostovoljno, mladostniki potrebujejo dovoljenje staršev, nihče ne sme utrpeti nobenega psihičnega ali fizičnega trpljenja, vedno omogočiti možnost odstopa brez posledic na posameznika, ki se za to odloči
 pomanjkljivosti časopisnih testov: so neveljavni, nezaneslivi, niso občutljivi, niso standardizirani, vrednotenje rezultatov je enako, nimajo norm, osebni podatki so zaupni, NISO PSIHOLOŠKI TESTI

**intervju:** je raziskovalna tehnika zbiranja podatkov, pri kateri spraševanec ustno zastavlja vprašanja, s katerim je v neposrednem stiku;

ločimo 2 tipa:

strukturiran intervju: vprašanja so enotna, vedno enaka za vse spraševance, v naprej pripravljena, točno določena, vrstni red vprašanj je vedno enak, pogoji odgovarjanja so za vse enaki; odgovori so bolj skromni, omejenost lahko vodi do izgube podatkov, bolj primerno za manj zgovorne osebe; analiza odgovorov je lažja, lažje primerljiva, objektivnejša, bolj upravičene posplošitve odgovorov zaradi večje zanesljivosti in veljavnosti rezultatov; osebni stik je formalen, strog, uraden, spraševanec je manj vključen v pogovor, individualno, na spraševanca ima manjši vpliv, je bolj časovno in finančno ekonomičen, uporablja se za raziskovanje, ugotavljanje razlik med posamezniki

nestrukturiran intervju: v naprej je določena le vsebina, vprašanja so okvirna, le smernice, razlikujejo se od posameznika do posameznika, vrstni red vprašanj ni določen, možnost podvprašanj; odgovori so poglobljeni, izčrpni; analiza je zahtevnejša, težje primerjava odgovorov, subjektivnost spraševanca, težje izpeljati posplošitve; osebni stik je neformalen, individualen, splošen; bolj časovno in finančno zahteven; uporablja se za svetovanje, terapije, kadrovanje, posvetovanje, ugotavljanje težav…

**vprašalnik:** je raziskovalna tehnika pisnega spraševanja in odgovarjanja na večje število v naprej pripravljenih in nespremenljivih vprašanj pri čemer prisotnost preiskovalca ni nujna; ANKETA(tehnika zbiranja podatkov večjega števila ljudi v določenem pojavu); VPRAŠALNIK OSEBNOSTI(diagnostični pripomočki za ugotavljanje osebnostnih lastnosti, psiho. test)
poznamo zaprti in odprti tip.
zaprti tip: odgovori do v naprej podani, spraševanec izbere najustreznejšega,
 reševanje je časovno ekonomično, lahko je skupinsko, vpliv sposobnosti branja, razumevanja in besednega zaklada, manjši vpliv motivacije spraševancev
 odgovori spraševancev so omejeni, lahko pride do prisilne izbire in izgube podatkov
 analiza odgovorov je lažja, manjši je vpliv subjektivnosti
 sestavljanje vprašalnika je zahtevno, dobro moramo poznati področje raziskovanja in spraševance, mora biti nedvoumen, knjižni jezik
 uporabimo ga lahko za ugotavljanje stališ, mnenj, vrednot, odnosa do nečesa…

odprti tip: odgovori niso podani, spraševanec ga zapiše sam
 reševanje je časovno neekonomično, je veliko pisanja, lahko je skupinsko, vpliva sposobnost branja, razumevanja in besedni zaklad, večji vpliv ima motivacija

odgovori spraševancev so svobodni, poglobljeni in so dejanski podatki
analiza odgovorov je težja, večji vpliv ima subjektivnost ocenjevalca
sestavljanje vprašalnika je manj zahtevno, dobro moramo poznati področje raziskovanja in spraševance, uporabiti moramo knjižni jezik, mora biti nedvoumen

 uporabimo ga lahko (glej zaprti tip)

**sociometrična tehnika:**

**ocenjevalna lestvica:** je raziskovalna tehnika, ki jo uporabljamo za ugotavljanje stopnje izraženosti proučevanih pojavov
lahko je opisna (stopnje so določene z besednimi opisi(introvert-ekstravert)), lahko številčna(stopnje izražene s številkami(1-5)), grafična(črta med dvema skrajnostima), lahko pa tudi kombinirana(ocene🡪pravdobro(4))
pomanjkljivosti: nenatančnost, subjektivnost ocenjevalca, predmet ocenjevanja ni vedno natančno določen, omejeno število možnosti🡪prisilna izbira ocenjevalca

prednosti: časovno ekonomično, lahka statistična obdelava, lahko individualna ali skupinska, uporabna za ocenjevanje na zunaj opaznih lastnosti in za površno oceno.

**projekcijske tehnike:**

**EKSPERIMENTALNE METODE:
 eksperiment:** je raziskovalna metoda, za katero je značilno namerno spreminjanje neodvisne spremenljivke, da bi ugotovili vzročno-posledični odnos med dvema proučevanima spremenljivkama.
je edina raziskovalna metoda, s katero ugotavljamo vzročno-posledične odnose med pojavi, raziskovalcu omogoča nadzor nad vsemi dejavniki, ki bi lahko vplivali na rezultate, omogoča kvantitativno in kvalitativno merjenje
ločimo neodvisne spremenljivke( pojav za katerega domnevamo da je vzrok dogajanja, zato jo načrtno in sistematično spreminjamo in opazujemo posledice), odvisne spremenljivke( pojav, za katerega predvidevamo, da se bodo pod vplivom neodvisne spremenljivke spremenil, bodo opazne posledice), moteče spremenljivke.

ločimo eksperimentalno skupino(skupina, na katero NS deluje, katere vpliv nas zanima) in kontrolne skupine(je povsem enaka eksperimentalni, le da nanjo NE deluje eksperimentalni pogoj, obe skupini primerjam in razlike v rezultatih do posledice.
poznamo laboratorijski(+lažji nadzor okoliščin, lažje ponovitve, uporaba naprav in aparatur, -umetna, neživljenjska okolica, vprašljiva posplošitev na resnično življenje) in naravni eksperiment(+bolj življenjska situacija, naravno vedenje, lažje posplošitve na resnično življenje, -težji nadzor nad okoliščinami, moteče spremenljivke, težje ponovimo v istih okoliščinah)

OSEBNOST in dejavniki razvoja

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

Področja osebnostne strukture so **temperament, značaj, sposobnosti, telesna konstitucija\*(***glej zgoraj***)**

**Teorija osebnosti** je znanstvena razlaga, ki povezuje spoznanja o osebnosti v celovit in neprotisloven sistem.

**DEDNOST:** pojem dednost zajema dedne zasnove, prirojene vplive zapisane v genih in podedovane od staršev, informacije za oblikovanje posameznih značilnosti, geni delujejo kot potencial in omejitev za oblikovanje neke značilnosti.

Dedne vplive so raziskovali med enojajčnimi dvojčki, raziskovanjem delovanja možganov in raziskovanjem genoma.
Dednost najbolj vpliva na telesne značilnosti, sposobnosti in temperament ter na telesne in duševne motnje
NATIVIZEM: je prepričanje, da je dednost glavni in izključni, edini vzrok našega razvoja.

**OKOLJE:** je celota senzornih, emocionalnih in socialnih vplivov na posameznika. Ločimo naravno in socialno okolje. Naravno omogoča fizično preživetje, socialno pa predstavljajo drugi ljudje.

socialna deprivacija je izoliranost socialnega okolja,
EMPIRIZEM: prepričanje, da je okolje glavni in izključni, edini vzrok našega razvoja🡪WATSON

**INTERAKCIJA:** je sovpliv okolja in dednosti
**SOCIALIZACIJA:**  je proces socialnega učenja, preko katerega se posameznikovi vedenjski vzorci, vrednote, veščine, standardi, stališča…. izoblikujejo skladno s tistimi, ki so zaželeni v določenem okolju: primarna, sekundarna, terciarna.
**DRUŽINA:** je skupina ljudi, ki so sorodstveno povezani in je najosnovnejša oblika človeške družbe; je formalna, referenčna in primarna skupina

RAZISKAVE RAZVOJA ČUSTVENE NAVEZANOSTI:

Rene Spitz: 1955 raziskoval otroke v sirotišnicah, posledica ločenosti od mater je da ni čustvene navezanosti; faze: faza protesta🡪jok, kričanje, nemir, izguba apetita…;faza zavračanja socialnega stika, negibnost, nespečnost, gibalna upočasnjenosti; pride do sindroma hospitalizma: skrajna psihična in motorična zavrtost, padec splošne telesne odpornosti, višja stopnja smrtnosti

Harry Harlow: 1958 in 1993: novorojene opice je ločil od mater in jih nadomestil z dvema ''nadomestnima materama'' iz žice in lesa, ena prevlečena s tkanino, druga pa je imela na vrhu pritrjeno stekleničko s hrano: opice so večino časa preživele na tkaninasti. 🡪 pomembnost dotika

John Bowlby: 1950: raziskava o duševnih motnjah otrok, ki so bili med vojno ločeni od staršev in so zato odraščali v vzgojnih ustanovah. 🡪 teorija navezanosti: najpomembnejša je mati!

PSIHOLOŠKE FUNKCIJE DRUŽINE: varnost, ljubezen in sprejetost, bližina in intimnost, emocionalna podpora, razvoj in uveljavljanje, samostojnost, učenje socialnih veščin, nadzor.
VZGOJA: je način, kako starši nadzorujejo vedenje otrok in način postavljanja pravil v družbi

**Avtoritarna vzgoja:** visoka raven zahtev in nadzora, nizka raven sprejemanja, topline in skrbi, v ospredju so zahteve in potrebe staršev, moč v družini imajo starši, ki od otrok pričakujejo brezpogojno podrejanje, sprejemanje in izpolnjevanje zahtev, ni fleksibilnosti, ni sodelovanja in soodločanja; POSLEDICE: nesamostojnost, odvisna osebnost, pretirana ubogljivost, prilagoditev, podredljivost, pomanjkanje vztrajnosti in samoiniciativnosti oziroma upiranje, uveljavitev podobnega načina pri drugih, šibkejših **Avtoritativna vzgoja:**visoka raven zahtev in nadzora, visoka raven sprejemanja, topline in skrbi, zahteve so smiselne, se spreminjajo, prilagajajo se otrokovi starosti, zrelosti, samostojnosti in razvoju, upoštevajo se potrebe vseh članov družine, ne na račun drugega, sodelovanje, soodločanje, dogovarjanje; POSLEDICE: spodbuja samostojno in odgovorno osebnost, empatija in tolerantnost **Permisivna vzgoja:** nizka raven nadzora in zahtev, nizka raven sprejemanja, topline in skrbi, v ospredju so potrebe otroka, ki se ga ne sme v nič siliti in omejevati njegovega razvoja, malo zahtev in omejitev, nedoslednost pri postavljanju in vztrajanju pri zahtevah, nedoslednost pri kršitvah; POSLEDICE: razvajenost, osredotočenost nase, sebičnost, konflikti v odnosih z drugimi oziroma nesamostojnost, nevztrajnost, odvisnost **Brezbrižna vzgoja:** nizka raven nadzora, zahtev, sprejemanja, topline in skrbi, starši ne vzpostavijo ustreznega čustvenega odnosa z otrokom, opuščanje in zanemarjanje vzgoje

OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

PROCES ZAZNAVANJA

Dražljaj je energetski proces, ki posreduje informacije iz zunanjega ali notranjega okolja, na katerega se ustrezno specializirane živčne celice v čutnih organih odzovejo z živčnim vzburjenjem. Dražljaji imajo 2 funkciji:
 spoznavna in usmerjevalna(*prinaša informije s čimer spoznavamo okolje in usmerjamo vedenje*)

aktiviranje organizma(*spoznavni procesi(zaznavanje, učenje in mišlenje) so možni šele ob določeni stopnji vzburjenosti živčnega sistema)
Dražljaj je lahko svetlobni(oko-paličice in čepki na mrežnici🡪 vid), mehanični(čutnice na bazilarni membrani polža v notranjem ušesu🡪sluh), mehanični(čutnice za dotik in bolečino na površini kože🡪 tip, bolečina), toplotni(čutnice za toplo in gladno na površini kože), kemični(jezik in nos), fiziološki(statični, kinestetični, organski)*

**DRAŽLJAJ**

* ZAZNAVANJE je proces organizacije posameznih občutkov(iz njih tvori posameznik celostne zaznave posameznih objektov in dogodkov, ki so pripravljene na poznejše prepoznavanje) in identifikacije in interpretacije občutkov(posameznik osmišlja objekte, jim pripisuje pomene, ugotavlja njihove funkcije oz. odgovarja na vprašanji: Kateri je ta objekt, kakšna je njegova funkcija?
* Zaznava nastaja v asociacijskih senzornih središčih možganske skorje, ko gre že izoblikovani občutek iz primarnih ss v druge centre možganske skorje, kjer se oblikovani občutki integrirajo in skupaj s preteklimi izkušnjami, znanjem in drugimi psihološkimi faktorji tvorijo novo enotno doživetje 🡪zaznavo

**ASOCIACIJSKA SENZORNA SREDIŠČA**

**ZAZNAVANJE; ZAZNAVA**

**PRIMARNA SENZORNA SREDIŠČA**

**OBČUTENJE; OBČUTEK**

* OBČUTENJE je proces sprejemanja dražljajev iz okolja in njihova pretvorba v živčno vzburjenje, ki s ustreznih primarnih senzornih središčih sproži občutek
* je način, na katerega se čutni organi odzovejo na zunanji svet
* občutki se med seboj razlikujejo po kakovosti, intenzivnosti, trajanju, jakosti…
* občutek je odraz posameznih, čistih, izoliranih lastnosti stvari in pojavov iz zunanjega okolja
* OBČUTEK ≠ ČUSTVO

**MOŽGANSKA SKORJA**

talamus

senzorna živčna vlakna

Čutni organi so specializirani organi, v katerih pod vplivom dražljaja nastane živčno vzburjenje; pride do transdukcije(proces pretvorbe in kodiranja dražljajev v živčno vzburjenje)

**ČUTNI ORGAN**

**ž**

ČUTNI PRAGI

**ABSOLUTNI PRAG OBČUTKA** je najmanjša intenziteta dražljaja, ki je potrebna za nastanek občutka (radio na 1); njegova funkcija je da dela selekcijo med dražljaji in s tem preprečuje izgubo pomembnih dražljajev, brez bi bili preobremenjeni
 ABSOLUTNA OBČUTLJIVOST: za vsak čut imamo svoj prag, med absolutno občutljivostjo in absolutnim pragom velja obratno sorazmerje: višje kot imamo prag, manj smo občutljivi)

 Na spreminjanja občutljivosti za zaznavanje dražljajev vpliva starost posameznika, motiviranost posameznika, telesno počutje oz. zdravstveno stanje, značilnosti in kvaliteta dražljajev, senzorna adaptacija

**DIFERENCIALNI PRAG OBČUTKA** je najmanjša razlika v intenziteti dveh dražljajev, ki jo občutimo (sladkor v vodi)

**SENZORNA ADAPTACIJA** je sprememba občutljivosti čutila zaradi podaljšane izpostavljenosti delovanju enakih ali podobnih dražljajev; pri vidu se občutljivost poveča!!!
Senzorna adaptacija omogoča organizmu boljše prilagajanje okolju in učinkovitejše delovanje v njem.

Na vseh področjih, posebnost pri vidu:
 na temo: poveča se občutljivost čutila na svetlobne dražljaje, potrebuje dooolgo, približno 40 minut

 na svetlobo: občutljivost čutila se zmanjša, traja le nekaj minut

ORGANIZACIJA ZAZNAV

**Zaznavna organizacija** je proces, v katerem človek čutne občutke, ki so posledica dražljajev iz okolja, na poseben način poveže v elemente ali celote, da imajo zanj večji smisel in da mu bolje pojasnujejo okolje.
Organiziranje in združevanje dražljajev poteka na osnovi naslednjih zakonitosti:
 **načelo lika in podlage**

 **načela združevanja dražljajev**

**NAČELO LIKA IN PODLAGE:** je najpreprostejša organizacija zaznav, ki pripomore k celovitosti in predmetnosti zaznav. Čutno gradivo organiziramo tako, da nekaterim objektom damo prednost pred drugimi. Tisti občutki, ki imajo prednost, tvorijo lik, ki je v ospredju in ga bolj natančno zaznavamo. Navadno je manjši del čutnega polja, zaznavamo ga kot celoto, pomaknjen je naprej, jasno se loči od podlage, rob običajno pripada liku, je v središču pozornosti. Ostale zaznave tvorijo ozadje. Ozadje je navadno slabo organizirano, nejasno, ni točno določeno, nanj nismo posebej pozorni.

**NAČELA GRUPIRANJA DRAŽLJAJEV:**

 NAČELO BLIŽINE: dražljaje, ki so blizu, grupiramo kot celoto

 NAČELO PODOBNOSTI: dražljaje, ki so si podobni po intenzivnosti, barvi, teži, velikosti…. grupiramo kot celoto

 NAČELO ZAPRTOSTI: dražljaje, ki so nedokončani, zaznavamo skupaj, kot zaprto celoto

 NAČELO GIBANJA: dražljaje, ki se gibljejo v isti smeri, grupiramo skupaj

 NAČELO STRJENOSTI: dražljaje, ki si sledijo, tako da nadaljujejo začetno smer, grupiramo

ZMOTNE ZAZNAVE

**ILUZIJE:** so zmotne zaznave, pri katerih dražljaje iz okolja napačno organiziramo oz. interpretiramo.

Iluzije lahko povzročijo psihološki( strah, potrebe, želje) ali fizični dejavniki(otežene okoliščine)
 Geometrične iluzije: Muller-Lyerova 🡪zaprte in odprte puščice, ki so enako dolge

**HALUCINACIJE:** so zmotne zaznave, ki nimajo podlage v dražljajih, temveč jih izzovejo nenormalni procesi v centralnem živčnem sistemu. Vzroki so močna čustva, dolgotrajna nespečnost, stradanje, senzorne deprivacije, halucinogene droge, duševne bolezni, veliki napori, stres, abstinenčne grize, povišana telesna temperatura…

POZORNOST

**Pozornost** je proces usmerjenosti oz. osredotočenosti na dražljaj ali na omejeno količino dražljajev. To omejeno količino imenujemo **obseg pozornosti**. Za pozornost je značilno določeno vedenje in aktivnost organizma in zaznavna inhibicija(ker smo omejeni na določeno št. dražljajev, ostali ''izginejo'', do tačas pa drugim dražljajem onemogočajo dostop do zavesti). Pozornost nam pomaga, da se odzovemo na tiste dražljaje, ki se nam zdijo zanimivi, ki se ujemajo z našimi izkušnjami, ali ki so dovolj močni, da nas pritegnejo.

OBSEG POZORNOSTI: pri odraslih 7-9 dražljajev, pri otrocih približno 3

TRAJANJE IN NIHANJE POZORNOSTI: pozornost niha, kaj je od notranjih( potrebe, motivi, interesi, izkušnje, znanje, čustva, pričakovanje, razmišljanje in sanjarjenje) in zunanjih(intenzivnost dražljajev, velikost, dražljajev, spreminjanje, trajanje, kontrast, izoliranost, gibanje, vrsta dražljaja) dejavnikov 🡪 distraktorji.

UČENJE

**ZORENJE** je biološki razvoj organizma zaradi vplivov dednosti in v odvisnosti od pogoje v okolju. Organizem se razvije do stopnje, ko je potreben samo ustrezen dražljaj, da začne po programu reagirati, nastajajo pa tudi strukture, ki omogočajo različne oblike dejavnosti, te pa se ne pojavijo brez učenja.

**UČENJE** je proces spreminjanja znanja ali vedenja zaradi izkušenj, ima razmeroma trajni učinek.

 Učenje ločimo glede na sestavljenost učenega procesa: klasično pogojevanje🡪John Watson &Ivan Pavlov, instrumentalno pogojevanje🡪F. Skinner, modelno učenje🡪 Albert Bandura, učenje z razumevanjem in vpogledom🡪 Wolfang Kohler.

 Učenje ločimo tudi glede na gradivo: senzorno, psihomotorično in besedno.

KLASIČNO POGOJEVANJE

**Klasično pogojevanje** je oblika učenja, pri kateri se organizem nauči neobičajnih in nehotenih odzivov na nevtralne dražljaje, ker sta bila določen odziv in določen dražljaj večkrat povezana.

 Brezpogojni dražljaj (BD): sam po sebi izzove določen odziv brez predhodnega učenja

 Brezpogojni odziv (BO): podedovana reakcija na določen dražljaj, namenjena varovanju organizma

 Pogojni dražljaj (PD): sprva nevtralen dražljaj, ki je povezan z BD in zato izzove odziv, ki ga je sprva izzval le BD

 Pogojni odziv (PO): naučena reakcija na nevtralen dražljaj

 UGAŠANJE: je slabitev pogojnega odziva

 GENERALIZACIJA: pomeni da se z naučenim odzivom odzivamo tudi na podobne dražljaje

 DIFERENCIACIJA: pomeni, da se naučimo razlikovati

INSTRUMENTALNO POGOJEVANJE

**ZAKON UČINKA:** Edward Lee Thorndike delal eksperiment z lačnimi mačkami v kletki, ki se je lahko odprla z vzvodom(vedno krajši čas da so odprle)

Postopoma so se naučile novega vedenja zaradi POSLEDIC dejanj, ki jih je izvajala s POSKUSI in NAPAKAMI, in ta odnos med vedenjem in posledicami se imenuje zakon učinka. 🡪 verjetnost vedenja se povečuje, če so posledice vedenja ugodne in se zmanjšuje, če posledic ni ali so neugodne.
**INSTRUMENTALNO POGOJEVANJE** je oblika učenja, pri kateri se spremeni verjetnost pojavljanja vedenja glede na posledice**,** ki jih ima to vedenje za posameznika.

**Instrumentalne reakcije** so tiste, ki zagotavljajo delovanje dražljajev s prijetnim učinkom ali preprečujejo delovanje dražljajev z neprijetnim učinkom.

Raziskoval ga je Frederic SKINNER.

**UTRJEVALO** so dogodki in dražljaji, ki povečujejo verjetnost ponavljanja vedenja.

 **Pozitivno utrjevalo** dobimo zaželeno posledico

 **Negativno utrjevalo** odstrani nezaželeno posledico (*glavobol🡪tableta*)

**KAZEN** so neprijetni dogodki in dražljaji, ki zmanjšujejo verjetnost ponavljanja nekega vedenja.

 **Pozitivna kazen** je dodatek slabega(*nisi naredu referata, do naslednič dvojno)*

 **Negativna kazen** odvzem dobrega (*brez telefona)*

UGAŠANJE: če podkrepitve ni več, vedenje s časoma preneha. Hitrost ugašanja je odvisna od vrste podkrepitve(*najodpornejše je tisto vedenje, ki je nagrajeno z negativnim utrjevalom in tisto, ki ni vedno podkrepljeno)*

GENERALIZACIJA: uporabljamo tudi v primeru podobnih dražljajev

MODELNO UČENJE ali UČENJE S POSNEMANJEM

**Modelno učenje** je oblika učenja, pri katerem se novega vedenja naučimo le s opazovanjem modela.

**ELEMENTI MODELNEGA UČENJA:**

 POZORNOST: učenec je pozoren na vedenje, če le to dovolj izstopa

 ZAPOMNITEV: učenec info. o nekem vedenju shrani v dolgotrajni spomin; vedenja se nauči, kar je odvisno od njegovih sposobnosti in drugih dejavnikov; vedenje lahko usvoji tudi, če je model kaznovan za svoje vedenje, kar pa ne pomeni, da bo vedenje sprejel za svojega in ga posnemal

 IZVAJANJE: učenec vedenje, ki si ga zapomni, lahko vadi; ta element modelnega učenja ni vedno takoj opazen, ker lahko učenec vedenje takoj posnema, čeprav nespretno; vadi lahko tudi le na miselni ravni, s predstavljanjem

 MOTIVACIJA: za posnemanje vedenja mora biti učenec motiviran in spodbujen; vedenje mora sprejeti in se z njim strinjati; pomembno je pričakovanje posledic, ki bi jih lahko imel za svoje vedenje

**ZNAČILNOSTI MODELNEGA UČENJA:** ima 4 elemente, opazovalec se mora z vedenjem strinjati, biti mora ustrezno motiviran; obstajata model in opazovalec.

S to vrsto učenja se naučimo antisocialnega in prosocialnega vedenja, humanosti, ljubeznivosti, govora, čustvenih odzivov v različnih okoliščinah, sprejemanja s stresom, reševanja konfliktov, obvladovanja samega sebe, sestavljanje miselnih in motoričnih dejavnosti in spretnosti, stališča, predsodke, stereotipe….

**DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA POSNEMANJE**, so: pozornost oz. opaznost vedenja;, posledice, ki jih ima model za svoje vedenje; lastnosti modela(*starši, vrstniki….);*osebnostne lastnosti učenca(*starost, dovzetnost učenca, nagrada za opazovanje, nagrada za vedenje, samozaupanje, čustvena vznemirjenost, zadovoljevanje temeljnih potreb).*

DEJAVNIKI UČENJA

Ločimo fizikalne(vremenske razmere, prostor za učenje), socialne(širše družbeno okolje in ožje družbeno okolje), fiziološke(telesno počutje…) in psihološke dejavnike.

**PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI:**

 umske in druge sposobnosti: splošna umska sposobnost ali inteligentnost vpliva na pristop do učenja

 učni stil: so prevladujoči načini učenja, ki jih učenec uporablja v večini učnih situacij; glede na čutno predelavo podatkov ločimo vidni, slušni in gibalni učni stil, glede na način organizacije podatkov pa celostni in analitični

 predznanje: ne gre le za količino podatkov, pojmov in definicij, ki smo si jih zapomnili, ampak tudi za globino razumevanja, odnose med deli znanja in načine oz. metode pridobivanj znanja; s

 učna in delovna motivacija: skupen pojem za vse vrste motivacij v učni situaciji; obsega vse, kar daje od zunaj in znotraj pobude za učenje, delo, ga usmerja, mu določa trajanje, intenzivnost in kakovost.

 zunanja in notranja motivacija: /

 osebnostno čustvene lastnosti: vzburjenost možganske skorje, značilnosti temperamenta, čustvena stabilnost, osebnostna čvrstost, frustracijska toleranca, prevladujoči način soočanja, visoko pričakovanje neuspeha, anksioznost, trenutno razpoloženje, (tudi čustva)

SPOMIN

**Spomin** označuje sposobnost pomnjenja in sestav oziroma mesto v požganih, kjer so informacije shranjene.

PROCES POMNENJA

Pomnjenje je neločljiv proces učenja, ki v najožjem pomenu pomeni ohranjanje informacij za kasnejšo uporabo. Je proces usvajanja, ohranjanja in objavljanja informacij.

**UČENJE** oz usvajanje je začetna predelava informacij, ki jih moramo najprej zaznati in vkodirati v spominski proces; ta postopek je lahko bolj ali man poglobljen.

**OHRANJANJE** je postopek razvrščanja informacij c spominskem sistemu in traja cca. 4 tedne.

**OBNAVLJANJE** je ozaveščanje, dokazovanje naučenega, ki poteka na 3 različne načine🡪priklic, prepoznavanje, prihranek časa. ; količino ohranjenega ugotavljamo preko obnavljanja, lahko tudi s hipnozo.

 PRIKLIC: informacijo potegnemo iz spomina na 2 načina: rutinski priklic(obnovljena dejavnost je podoba prvi) in produktivni priklic(pri obnovi reorganiziramo naučeno)

 PREPOZNAVANJE: informacijo prepoznamo v smislu, da smo jo že zaznali oziroma jo prepoznamo med drugimi; priklic vsebuje prepoznavo

 PRIHRANEK ČASA: ob ponovnem učenju gradiva, ki smo ga na videz pozabili, prihranimo čas učenja; prihranek je razlika med časom, potrebnim za prvo učenje, in časom potrebnim za drugo učenje

TRISTOPENJSKI MODEL UČENJA(po Atkinsonu in Ahriffrinu)

prihajajoči
senzorni
dražljaji

* shranjevanje vseh čutnih vtisov
* obseg je zelo velik
* traja nekaj sekund
* do izgub pride zaradi časovnega bledenja, izrinjanja in pomanjkljive pozornosti
* je vrsta spomina, ki se sproži ob stiku z okoljem in za zelo kratek čas shrani informacije v obliki kot jih občutimo;
* poznamo ikonski spomin🡪vid, traja sekundo in odmevni spomin🡪sluh, traja 3-4 seunde

**DOLGOTRAJNI SPOMIN**

* prevladuje pomensko shranjevanje, smiselno povezani in organizirani podatki
* obseg je teoretično neomejen
* traja od nekaj minut do celega življenja
* do težav z obnovo pride zaradi neusklajenosti med usvajanjem in obnavljanjem ter neprimernega usvajanja
* je vrsta spomina, ki shranjuje neomejeno število informacij, ki so med seboj dobro povezane in organizirane; kar omogoča obnavljanje
* vrste dolgotrajnega spomina so predstavni, deklarativni-epizodni, deklarativni-semantični, proceduralni
* shranjevanje informacij v slušni, vidni, kinestetični ali pomenski obliki
* obsega 5-9 pomenskih enot
* traja 15-40 sekund
* do izgub pride zaradi časovnega bledenja, pomanjkljivega ponavljanja, motečih novih informacij in zaradi premajhnega obsega spomina
* je vrsta spomina, v katerem se nove informacije, na katere smo pozorni, začasno shranijo in povežejo z informacijami iz dolgotrajnega spomina

**TRENUTNI SPOMIN**

**KRATKOTRAJNI/ DELOVNI SPOMIN**

POZABLJANJE

**Pozabljanje** je proces izgubljanja ohranjenega gradiva. Je nasprotno ohranjanju. Zaradi pozabljanja nekaterih stvari ne moramo več priklicati. Razlogi za pozabljanje so slabenje spominskih sledi, staranje, možganske poškodbe….

**KRIVULJA POZABLJANJA:** Hermann Ebbinghaus leta 1885; na nesmiselnih zlogih raziskoval proces pozabljanja:

STRATEGIJE ZA IZBOLJŠANJE ZAPOMNITVE

Usklajenost usvajanja informacij posameznikovemu učnemu stilu, organizacija snovi, redno in aktivno ponavljanje; učinkoviti načini učenja*( vrsta učenja, količina učenja in metoda učenja(celostna, po delih, kombinirana: PRPOP, učenje z odmori( učinek začetka in konca🡪vsebine z začetka in konca si bolje zapomnimo; učinek ogrevanja🡪gradivo, ki se ga naučimo prvih 10 minut, si zapomnimo najslabše; učinek reminiscence🡪obnova po odmoru je boljša kot pred njim, saj se med odmorom spominske sledi utrdijo, možgani reorganizirajo snov in jo povežejo z obstoječim spominom))),* usklajenost procesa usvajanja in obnavljanja gradiva, motivacijski in čustveni dejavniki, uporaba predstavljanja pri učenju(*miselni vzorci, predstave…),* dolgotrajno neuporabljanje informacij

VSEBINSKE SPREMEMBE NAUČENEGA GRADIVA

**POMEN ZGODBE** v obnovi je poudarjen drug vidik zgodbe kot v izvirniku, zato je spremenjen njen pomen, dodaja se novo gradivo, spreminja se zaporedje dogodkov, zgodba postaja razumljivejša

**ČUSTVA**  dobro razpoloženi so zapomnijo več pozitivnih vidikov zgodbe

**SKRAJŠANE ZGODBE** izginejo podrobnosti, imena in števila, ostanejo presenetljive podrobnosti

**KONVENCIONALNOST oz. OBIČAJNOST**  dobro znane tebe in vzorci nadomestijo izvirne fraze, zgodba postaja bolj običajna in skladna z osebno kulturo in socialno sredino

INTELIGENTNOST

**SPOSOBNOST** je skupina osebnostnih lastnosti človeka, ki določajo njegove zmogljivosti za opravljanje različnih vrst nalog; inteligentnost je ena od človekovih duševnih sposobnosti

VRSTE: telesne: statične🡪kapaciteta pljuč npr.

 gibalne🡪koordinacija gibov

 duševne: čutno-zaznavne🡪hitrost in natančnost zaznavanja

 umske🡪inteligentnost, ustvarjalnost…

**INTELIGENTNOST** je pretežno prirojena splošna umska zmožnost posameznika za uspešno in učinkovito učenje, mišljenje in prilagajanje v okolju. Je zmožnost učenja, sprejemanja novih informacij in povezovanja z izkušnjami, je zmožnost miselnih procesov, je zmožnost prilagajanja, reševanja problemov in nalog, učinkovitega vedenja.

MERJENJE INTELIGENTNOSTI IN KOLIČNIK INTELIGENTNOSTI

ALFRED BINET leta 1905 naredi Test za ugotavljanje razvoja inteligentnosti od 3-13 let in nato od leta 1908-1911 naredi nekaj izpopolnjenih verzij🡪prvi testi inteligentnosti

PRVO MERILO INTELIGENTNOSTI: glede na učinkovitost reševanja miselnih problemov, ki jih posameznik lahko rešuje; za vsako starost določil ustrezne naloge in probleme, ki jih posameznik lahko rešuje tudi brez šolanja
 **mentalna starost:** s primerjavo dejanskega dosežka in dosežka, ki ustreza povprečju za določeno starostno skupino, ocenimo, ali je inteligentnost v mejah povprečja, ali ga presega ali je pod njim( KS=5; MS=4🡪podpovprečna, MS=5🡪povprečna, MS=6🡪nadpovprečna)

DRUGO MERILO INTELIGENTNOSTI🡪William Stern🡪**inteligentnostni količnik🡪 IQ**

razmerje med mentalno in kronološko starostjo

 vrednost sto🡪povprečje človeka, zato se rezultat na testu i. ujema z dejansko starostjo

 kasneje pride do popravka

 vrednosti IQ niso odvisne od starosti

 IQ= x 100

TRETJE MERILO INTELIGENTNOSTI🡪David Wechsler🡪današnja mera inteligentnosti, velja predvsem za odrasle, kjer naraščanje inteligentnosti ni več tako očitno z naraščanjem starosti🡪**odklonski količnik**

odklonski IQ= x 100

**Distribucija inteligentnosti** je v obliki Gavsove krivulje, največ dosežkov je povprečnih, najmanj pa skrajnih

Testi inteligentnosti se **uporabljajo** za napovedovanje učne/delovne uspešnosti pri študijskem, poklicnem usmerjanju in svetovanju; kot selekcija kandidatov za sprejem v šolo, delo, štipendijo; za diagnostični namen(odkrivanje specifičnih učnih težav, zmožnosti presoje…); ugotavljanje razlik med različnimi skupinami

KRITIKA: uporaba testov postala množična, -nestrokovno in nekritično ocenjevanja in razlaganje, klasični testi merijo le konvergentne sposobnosti, ne pa divergentnih,

 ZMOTE: inteligentnost je fiksno določena, dedna, ni mogoče spreminjati🡪ni res

 testi ne merijo potenciala za razvoj, ampak trenutno razvitost in izraženo inteligentnost 🡪ni res, merijo potencial, ne ostalega

PREDNOSTI: na enostaven in hiter način omogoča pridobitev pomembnih podatkov o splošni umski sposobnosti posameznika

 omogoča hitre in enostavne primerjave

 pomembna napoved za prihodnjo uspešnost

 omogočajo z določeno mero previdnosti primerjavo med skupinami: moški, ženske, otroci, odrasli…

POMANJKLJIVOSTI: pomembno je upoštevati okoliščine testiranja

 IQ potrebno interpretirati bolj kot kategorijo, ne kot številko

 vplivajo tudi drugi situacijski dejavniki in osebnostne značilnosti posameznika

 lahko uporabljajo le sposobni strokovnjaki

**STRUKTURA IN TEORIJE OSEBNOSTI:**

TEORIJA PRIMARNIH UMSKIH FAKTORJEV: Louis Thurstone

 **besedno razumevanje🡪 V🡪** uspešnost pri nalogah, ki terjajo razumevanje pojmov, stavkov, metafor, pregovorov…

 **besedna fluentnost🡪 W🡪**besednost in tekoča raba besed, povezan z obsegom in pestrostjo besednega zaklada, hitrost uporabe pravih besed…

 **številski faktor🡪 N🡪** hitro in tekoče izvajanja računskih operacij

 **prostorska predstavljivost🡪 S🡪**razumevanje položaja predmetov v prostoru in odnosov med njimi…

 **zaznavna hitrost🡪 P🡪**sposobnost hitrega in točnega zaznavanja podrobnosti

 **spominski faktor🡪M🡪**zmogljivost usvajanja, pomnjenja, ohranitve vseh vrst gradiva

 **sposobnost presojanja in sklepanja🡪 R🡪** naloge presojanja logičnih in miselnih odnosov, primerjanja, povezovanja, sklepanja, učinkovitega odkrivanja novih odnosov

**POVEZAVA INTELIGENTNOSTI Z USTVARJALNOSTJO:** obe spadata med umske sposobnosti človeka

 Torrance z 187 študijami ugotovil, da je povprečna korelacija med njima približno 0,20, kar pomeni da sta šibko povezani

 ustvarjalnost se povezuje tudi z drugimi značilnostmi človeka, inteligentnost povezana le z spoznavnimi procesi, pri inteligentnosti le konvergentnim in realističnim načinom razmišlanja, pri ustvarjalnosti pa divergentno in domišljijsko mišljenje

USTVARJALNOST

**Ustvarjalnost** je miselni proces, s katerim prihajamo do originalnih in uporabnih dosežkov. Ima 3 vidike: kot proces, kot dosežek in kot osebnostna lastnost.

ZNAČILNOSTI USTVARJALNEGA MIŠLJENJA:

 **originalnost:** kriteriji originalnosti po Guilfordu so redkost, asociativna oddaljenost od problema, duhovitost; kaže se v rešitvah problema, načinih reševanja in odkrivanju

 **uporabnost:** ni vedno trenutna in konkretna in neposredno razvita, ni vedno praktična uporabnost

 **fleksibilnost:** kakovostno različne ideje, ki pripadajo različnim kategorijam

 **fluentnost:** število idej, rešitev

 **elaboracija:** izpopolnjenost, izdelanost, dodelanost ideje

 **miselna transformacija:** preoblikovanje znanega na nov način, prekonstruiranje problema, videnje v novi luči

FAZE USTVARJALNEGA PROCESA:

 **preparacija:** spoznavanje problema, zbiranje podatkov, povezovanje podatkov in kritično vrednotenje, nujna ustvarjalnost, čeprav ni nujno vidna

 **inkubacija:** zorenje gradiva, navidezen počitek ko gradivo ni v središču pozornosti, traja različno dolgo, ni vedno prisotna

 **iluminacija:** nenaden, bliskovit pojav rešitve, ki temelji na prekonstruiranju problema , nenadoma prekine inkubacijo, pogosto se zgodi v situacijah, ki niso povezane s reševanjem problema, ideja ne pušča močnih spominskih sledi, pojavi se zaradi podzavestnega mišljenja, umske svežine in prekonstruiranja problema in prenehanja fiksacij

 **preverjanje:** preverjanje idej, ugotavljanja veljavnosti rešitev, kritično vrednotenje, lahko zavira produkcijo idej če se prepleta z drugimi fazami

KAJ VPLIVA NA USTVARJALNOST? inteligentnost, sposobnost divergentnega mišljenja, domišljijsko mišljene, predhodno znanje, učenje, izkušnje, pozitivna samopodoba in zaupanje vase

MIŠLJENJE

ŠIRŠI POMEN MIŠLJENJA: so vsi spoznavni procesi, ki potekajo brez neposrednega predhodnega draženja, dogajajo se v delovnem spominu

OŽJI POMEN MIŠLJENJA: je proces reševanja miselnih problemov oz. odkrivanje novih odnosov med elementi stvarnosti, ki jih posredujejo zaznave, predstave, simboli…

VRSTE MIŠLJENJA: glede na odnos do stvarnosti: **realistično**(kombiniranje stvarnih dejstev brez subjektivnih primesi) in **domišljijsko**(svobodnejše kombiniranje dejstev ne glede na stvarnost, manj odvisno od običajnega načina reševanja problemov, vpliv subjektivnih dejavnikov, pojavlja se ustvarjalnost)

 po Guilfordu: **konvergentno**(premočrten način razmišljanja, usmerjen k eni, v naprej določeni, znani, tipični rešitvi) in **divergentno**(misli se razhajajo, razvijajo se številne zamisli, iščemo oddaljene povezave, dobimo več enako dobrih rešitev…)

 glede na razvojni vidik: **konkretno** in **abstraktno**

 **induktivno**(sklepanje na osnovi enega ali malo primerov)in **deduktivno**( prehajanje od splošnih spoznanj k posameznim sodbam🡪vsi metalci čudni, tut Luka je čudn)

REŠEVANJE PROBLEMOV

**Problem** je nezaželeno stanje, ki ga skušamo z različnimi miselnimi operacijami prevesti v zaželeno stanje. Izhodišče je nezaželeno začetno stanje, cilj je zaželeno končno stanje🡪rešitev, ovire preprečujejo prehod od nezaželenega k zaželenem stanju

**Zaprti problem** pomeni da sta izhodišče in cilj natančno opredeljena, način reševanja je jasen.

**Odprti problem** pomeni za je izhodišče lahko slabo opredeljeno, cilj ni jasno postavljen, možnih je več poti in več končnih cilja, pogoste so nove ovire in iskanje pripomočkov

STRATEGIJE:

 **ugibanje🡪**značilno je slepo reševanje brez načrtovanja in predvidevanja možnih rešitev, vsi poskusi so enakovredni, reševanje je dolgotrajno, zamudno in neučinkovito, pogoste so napake, transfer znanja je slab, razvojno se pojavi prva, odrasli le v stanju regresa ali ko gre za prezahteven problem ali je prisotna močna čustvena vznemirjenost,

 **vpogled🡪**iluminacija, inspiracija, uvid, aha-izkušnja; pri reševanju pride do nenadne rešitve, s katero nenadoma ponovno povežemo problemske asociacije, ponovno reševanje enakega problema izpeljemo brez težav, transfer znanja je dober, način reševanja pogosto prenesemo na podobne situacije, rešitev se pojavi po intenzivnem ukvarjanju s problemom ali po inkubaciji

 **postopna analiza🡪**gre za načrtovanje vmesnih korakov, ki nas približajo končnemu cilju, preizkušanje hipotez, sistematičnost in postopnost, vmesni cilji nas lahko zavedejo, uporabimo za reševanje zapletenih problemov

Strategijo(zaporedje miselnih operacij, po katerem pridemo do rešitve) izberemo glede na vrsto in strukturo problema, izkušnje, predznanje, oceno težavnosti problema in okoliščine reševanja problema. Na reševanje problema vplivajo sposobnosti, motivacija, čustva(*pozitivna spodbujajo, negativna ovirajo, prav tako močna*), znanje in izkušnje.

**Fiksacija** **metode** pomeni, da pri reševanju problemov uporabljamo strategijo oz. metodo, ki se je predhodno izkazala za uspešno.

**Fiksacija funkcije** pomeni, da o predmetih razmišljamo le v razsežnosti uporabe, ne na drug način.

Vzroki za fiksacijo so predhodno znanje, izkušnje.

VREDNOTE

**Vrednote** so posplošeni cilji oziroma prepričanja, ki ji posameznik ceni, si jih želi, h katerim posameznik teži in se zanje zavzema, Usmerjajo njegovo vedenje in presojanje.

ZNAČILNOSTI VREDNOT: Vrednota je za posameznika vedno nekaj pozitivnega.

 Vrednote so zelo splošne.

 Vrednote vplivajo na večino pomembnih življenjskih izbir, odločitev, usmeritev.

 Vrednote niso osebnostna poteza.

 Vrednote se pri posamezniku razvijajo skupaj z osebnostjo.

 Prostor vrednost je urejen po vrednostnem sistemu.

 Obstajajo tudi univerzalne vrednote🡪ljubezen, družina, prijateljstvo….

 Na vrednote vplivajo demografski dejavniki.

RAZVOJNA HIERARHIJA VREDNOT

JANEK MUSEK

1. **hedonske vrednote🡪**vezane so na čutne dobrine in potrebe, telesno ugodje, videz
2. **potenčne vrednote🡪**povezane z delovnimi dosežki in družbenim uveljavljenjem, ekonomske
3. **moralne vrednote🡪**moralno-etične, demokratične, socialne, družinske
4. **vrednote izpopolnjenosti in dovršitve posameznikove eksistence🡪**spoznavne, kulturne in estetske, verske, samoaktualizacijske, izpopolnitvene

Na razvoj vrednot vplivajo posameznikova izobrazba, inteligentnost, spol, izkušnje, kaj nam je pomembno, družina, vrstniki, šola, kultura

MORALA

**Morala** je sistem prepričanj, vrednot in sodb o tem, kaj je prav in kaj ne z družbenega vidika in z vidika etike oziroma moralnih in etičnih vrednot, ki prevladujejo v neki družbi

**Moralni razvoj** je proces sprememb v vsebini in razumevanju socialno sprejetih pravil in prepovedi, njihove internalizacije in sprememb v načinu upoštevanja pravil; z razvojem se spreminjata vsebina in način razmišljanja o pravičnem in nepravičnem; vidiki razvoja so moralna sodba🡪kako nekdo sklepa o moralnih dilemah🡪kognivisti; moralno vedenje🡪kako se nekdo vede🡪behavioristi; moralna čustva🡪psihoanalitiki

**Moralna zrelost** pomeni upoštevanje in spoštovanje družbenih pravil, norm, vrednot, dogovorov, temo ustrezno moralno presojanje in razvitost lastnih vrednot in etičnih načel

Kohlberg v raziskavi s serijo zgodb z moralno konfliktno situacijo v kateri se znajde posameznik in se mora odločiti kako naj ravna raziskuje način sklepanja, opredeljevanja in odločanja; na podlagi tega razvije:

MORALNI RAZVOJ; Kohlberg

1. **PREKONVENCIONALNA STOPNJA**🡪nadzor vedenja je zunanji, motivacija za moralno vedenje je zunanja, temeljno je zadovoljevanje lastnih potreb in pričakovanje kazni/nagrade, 4-10 leto, posameznik presoja dejanje glede na konkretna pravila, moralne norme, ki jih postavlja AVTORITETA, pravila upošteva ker se boji kazni, oziroma želi pridobiti nagrado, moralnost presoja glede na fizično obliko dejanja in glede na posledice, ne upošteva pa vzrokov za neko vedenje, deluje glede na cilj opravičuje sredstva, pravičnost meri po načelu jaz tebi ti meni, orientacija k uboganju in kaznovanju,
2. **KONVENCIONALNA STOPNJA🡪**nadzor vedenja je zunanji, motivacija za vedenje je pretežno notranja, od 10.ga leta naprej, pomemben je dogovor med ljudmi, socialna skladnost, pravila širše skupnosti, glavni kriterij moralnega presojanja je socialno odobravanje oz. neodobravanje, upošteva namen, motiv za storjeno dejanje, usmerjenost v skladne medsebojne odnose in zakonitosti in redu
3. **POSTKONVENCIONALNA STOPNJA🡪** nadzor vedenja je notranji, merila presojanja izhajajo iz posameznika, odločitve temeljijo na lastni presoji ob upoštevanju družbenih pravil na podlagi splošnih načel poštenosti in pravičnosti, lahko se pojavi po 13. letu, ni pa nujno, povezanost z inteligentnostjo in izobrazbo, usmerjenost k družbeni pogodbi in demokratičnim zakonom ter orientacija k univerzalnim etičnim principom

SOCIALNO ZAZNAVANJE

… je proces zaznavanja in presojanja drugih ljudi, samih sebe,…. na to lahko vplivajo psihološki in socialni dejavniki.

**Socialna kognicija** je kognitivna obdelava, način kako razmišljamo in interpretiramo socialne informacije in situacije, vsebine

PRVI VTIS se oblikuje na osnovi prvega srečanja ali prvih informacij, ki jih o nekom dobimo, predstavlja podlago za vrednotenje novih informacij o nekom, napaka prvega vtisa pomeni da vse nove informacije presojamo pod vplivom prvega vtisa in jih prilagodimo prvotnim, nove informacije ne spremenijo prvega vtisa=proces asimilacije, prvi vtis je težko spremeniti.

HALO EFEKT->Thorndike 1920🡪na temelju 1 lastnosti ocenjujemo tudi druge lastnosti🡪sklepamo prehitro🡪najmočnejši je, ko imamo malo informacij o neki osebi in ko gre za presojanje moralnih lasntnosti

NAPAKA SIMPATIJE🡪 osebe, do katerih imamo pozitivno stališče, so nam simpatične, zato ocenjujemo bolj pozitivno in napake in negativne lastnosti spregledamo; osebe do katerih imamo negativno stališče, ocenjujemo manj naklonjeno, opazimo več napak, imamo strožja merila za presojanja

STALIŠČA

so celote prepričanj, čustev in vrednostnih ocen v odnosu do različnih socialnih situacij in objektov, ki delujejo kot trajna pripravljenost za določen način vedenja

LASTNOSTI: dispozicijski značaj🡪so trajna duševna pripravljenost na določen način reagiranja

 pridobljenost🡪pridobimo jih v procesu socializacije

 delovanje na obnašanje🡪vplivajo na doslednost posameznikovega obnašanja

 so sestavljena🡪so integracija treh osnovnih duševnih funkcij in procesov🡪3 med seboj zelo povezane komponente

KOMPONENTE STALIŠČ:

**kognitivna**🡪obsega vednost, znanja, izkušnje, informacije in argumente v zvezi z objektov do katerega oblikujemo stlaišče🡪temelj

**emocionalna🡪**pozitivna ali negativna čustva in subjektivne vrednostne ocene do stališč

**dinamična🡪**pripravljenost posameznika, da deluje v skladu s svojimi stališči, se ne uresniči vedno

Mnenje je bolj specifično, bolj nestabilno, lažje spremenljivo.

Prepričanje je zasnovano samo na kognitivni komponenti.

Stališča usmerjajo pozornost, vplivajo na zapomnitev, vplivajo na mišljenje, presojo in oceno, na učinkovitost učenja, izražajo vrednote, …

Na spreminjanje stališč vplivajo osebnostni dejavniki(informacije, znanje, trenutne potrebe in interesi, neposredna izkušnja, osebnostne značilnosti posameznika, izoblikovanost stališča, pomembnost stališča za posameznika, ocena osebne koristi, če ravnamo v skladu s stališčem, pripravljenost na podrejanje, kognitivno neskladje), socialni dejavniki(skupina in skupinska pripadnost, neposredno vplivanje, množični mediji, oglaševanje, )

STEREOTIPI

so posplošena in poenostavljena pojmovanja o socialnih skupinah in njihovih pripadnikih.

STEREOTIPIZIRANJE je pripisovanje lastnosti posameznikom na osnovi njihove skupinske pripadnosti, ne na osnovi individualnih značilnosti.

Posledice za žrtev: samoizpopolnjujoča napoved: dojemanje in obnašanje v skladu s stereotipi, lahko se razvijejo zaničevanje, negativna samopodoba…

Posledice za nosilca stereotipov: zaznavanje ljudi je pristransko in diskriminatorno, nagnjeni smo k prepričanjem, da je skupina, ki jih pripadamo boljša od drugih

ETIČNI STEREOTIPI: avtostereotipi🡪lastni narod, skupino vrednotimo pozitivno

 heterostereotipi🡪negativno vrednotimo druge narode

SPOLNI STEREOTIPI….

PREDSODKI

so vrsta stališč do socialnih skupin, ki niso utemeljena in preverjena, spremljajo jih močna čustva

etični, spolni, rasni, verski, starostni, manjšinjski.

KOMPONENTE PREDSODKOV: emotivna🡪superiornost dominantne skupine, ocena da je druga skupina manjvredna, prepričanje o lastninski pravici, strah in sum da nas ta skupina ogroža

 vedenjska🡪pripravljenost vedenja za določeno vrsto obnašanja do objekta predsodkov

VPLIV NA OBNAŠANJE:🡪narava predsodkov, Allport 1954

 ogovarjanje:

 izogibanje:

 diskriminacija:

 nasilje:

 genocid:

POGOJI ZA NASTANEK PREDSODKOV: makrosocialni🡪ekonomsko politične razmere in mikrosocialni pogoji🡪zgodnja socializacija in frustracije, krizne situacije v odraslem življenju

SOCIALIZACIJA in VRSTE SOCIALNEGA VEDENJA

PROSOCIALNO VEDENJE

Vedenje, ki je usmerjeno k temu, da skušamo pomagati ali koristiti drugim, ne usmerja ga osebna korist, ampak korist drugim

**EMPATIJA** je proces vživljanja v položaj drugega, je najbolj čista oblika altruizma, občutimo stisko kot svojo

**ALTRUIZEM** je vsako obnašanje, pri katerem pomagamo ali koristimo drugim, ne da bi neposredno ali zavestno pričakovali zase kakršno koli materialno ali psihološko korist

 Tu so izključene vse egoistične pobude, edino plačilo je notranje zadovoljstvo posameznika ob dobrem delu, namen je pomagati in svobodno izbirati, delimo na premišljenega in spontanega.
 Dejavniki so osebnostni(empatija, stopnja moralnega razvoja, izkušnje v vlogi žrtve in altruista, obvladovanje postopkov pomoči), situacijski(interpretacija dogodka, število drugih navzočih, vedenje navzočih, značilnosti žrtve, nevarnost pri nudenju pomoči, ocena stroškov).

**SODELOVANJE** je vedenje, kjer so posamezniki z medsebojno skupno aktivnostjo in povezovanjem usmerjeni k doseganju skupinskega cilja. Prednosti do usklajenost in delitev dela, vzajemno upoštevanje članov, večja uspešnost, komunikacija, prijateljski odnos.

PROINDIVIDUALNO VEDENJE

Je obnašanje, usmerjeno k sebi in v lastno korist.

**ASERTIVNOST** je vedenje, pri kateremu se sicer okoristimo, vendar ne na škodo drugega.

**TEKMOVALNOST** je nasprotje sodelovanju, posameznik je usmerjen vase, se trudi zmanjšati prednost drugih, vlaga napor, prednost je motivacija, slabost pa da je lahko izključujoče.

**EGOIZEM** ali sebičnost je vedenje, pri katerem se okoristimo na račun drugega.

DISOCIALNO VEDENJE

so vse oblike vedenja, ki niso v skladu z normativno urejenostjo družbe; delimo na **ANTISOCIALNO VEDENJE(**ne sledi normam družbe, vendar jih ne ruši in ne ogroža)in

**AGRESIVNO VEDENJE IN AGRESIJA:** agresivnost je eden najbolj nejasnih in protislovnih pojmov; kadar se nanaša na trenutno vedenje=agresija

Delimo na: NAVZNOTER🡪

 **neposredna🡪**občutki krivde

 **posredna🡪**samomorilnost, samozaničevanje, psihosomatika, alkoholizem, depresivnost, rizični športi

 NAVZVEN🡪

 **neposredna🡪**aktivna🡪telesna in besedna

 pasivna🡪negativizem( oblike nasprotovalnega vedenja, ki so usmerjene proti avtoriteti, upor, odklonitev sodelovanja…)

 **posredna🡪** sovražnost(generaliziran občutek zamere, ljubosumnosti…), sumničavost(projekcija sovražnosti na druge, pretirana nezaupljivost, previdnost v odnostu…), razdražljivost(pripravljenost izbruhniti ob najmanjšem izzivu, nagla jeza, slaba volja, grobost, ogorčenost), ogovarjanje, spletkarjenje, ignoriranje)

Delimo glede na izbor cilja🡪usmerjenost na izvor frustracije in usmerjenosti na drug cilj

Delimo glede na psiholpško vlogo🡪instrumentalna, frustracijska, posnemovalna, zavestno kontrolirana, impulzivna, pasivna, aktivna

**RAZLAGE AGRESIVNEGA VEDENJA:**

BIOLOŠKA: Sigmund Freud in K. Lorenz🡪odvisna od dednosti, reakcija na frustracijo zaradi preprečitve zadovoljevanja njegovih želja…

FRUSTRACIJSKA RAZLAGA: agresivno vedenje je odziv na frustracijo, ni prirojena🡪Dollard, Miller

SOCIALNA RAZLAGA: Albert Bandura🡪učenje agresivnega vedenja se odvija na 2 načina: neposredno na osnovi izkušenj🡪instrumentalno pogojevanje in posredno, z opazovanjem agresivnih modelov🡪modelno učenje

**DEJAVNIKI OBLIKOVANJA AGRESIVNEGA OBNAŠANJA:**

 avtoritarna ali permisivna vzgoja, agresivni vzorci vedenja, stališča in vrednote staršev o agresiji, ne ve kako sprostiti napetost, pomanjkanje ljubezni, neurejeni družinski odnosi

SOCIALIZACIJA

Socializacija je proces socialnega učenja, preko katerega se posameznikovi vedenjski vzorci, vrednote, standardi, stališča, motivi izoblikujejo s tistimi, ki so zaželeni v določenem socialnem okolju.

POMEN SOCIALIZACIJE: s socializacijo postaja človek družbeno bitje, od primarne je odvisno, ali se bo otrok ustrezno osebnostno razvijal, prešel skozi razvojne faze brez motenj, oblikuje se posameznikov odnos do sebe in drugih, s sekundarno socializacijo se otrok uči socialnih veščin, učinkovite komunikacije, zadovoljuje svojo potrebo po znanju.

**DRUŽINA** je skupina ljudi, ki so sorodstveno povezani, je najosnovnejša oblika človeške družbe, je formalna, referenčna in primarna skupina.

PSIHOLOŠKE FUNKCIJE DRUŽINE so da zagotavlja varnost, ljubezen in sprejetost, bližino in intimnost, daje emocionalno podporo, razvoj in uveljavljanje, samostojnost, nadzor, učenje socialnih veščin.

DIANA BAUMRIND🡪4 vidiki družinskega razvoja🡪toplina in skrb za otroka, raven razvojnih zahtev, jasnost in doslednost pravil, komunikacija med starši in otroki🡪glej vzgojne stile!!!!

**SOCIALNA SKUPINA** je socialna enota, ki jo sestavlja omejeno število posameznikov, med katerimi obstaja stabilen sistem odnosov in določene norme vedenja; člani so usmerjeni k doseganju skupnih ciljev, pogosto imajo člani skupine neki skupno usodo, med njimi je neposreden stik, vsak posameznik pa ima določen položaj, vlogo.

Vsaka skupina ima svojo strukturo: razčlenjen in razmeroma trajen sistem posameznikov v skupini, njihovih položajev, izoblikovanosti vlog znotraj skupine, medsebojnih odnosov, komunikacije in načini vodenja.

Glede na nastanek in značilnosti ločimo formalne in neformalne skupine:

 **FORMALNA SKUPINA🡪** struktura je v naprej določena, predpisana ( število članov, naloge, vloge, funkcije, način sporazumevanja, norme vedenja, pogoji za vstop in izstop, ime skupine…), strukturo postavi tisti, ki ima takšno socialno moč, da lahko to stori, je stabilna, pogosto se oblikuje zaradi skupnega cilja, člani se podrejajo in ubogajo avtoriteto🡪družina, vojaška enota, šolski razred, delo…

 **NEFORMALNA SKUPINA🡪** struktura se oblikuje sama, postopoma, nima predpisanih pravil in formalnega vodstva, sistem odnosov se oblikuje med delovanjem skupine, oblikuje se na podlagi druženja in medsebojnih izkušenj, bolj sproščena, ne prisiljena, prostovoljna izbira, povezuje skupen interes🡪prijatelji, športniki, sosedje…

Glede na značilnosti odnosov v skupine delimo primarne in sekundarne skupine:

 **PRIMARNA SKUPINA🡪** so prve v posameznikovem življenju, vplivajo na oblikovanje osnovnih kognitivnih, emocionalnih in motivacijskih struktur, v njih zadovoljujemo svoje osnovne psihosocialne in fiziološke potrebe, značilni so trajni medsebojni odnosi z močno emocionalno dimenzijo, običajno so identifikacijske skupine 🡪posameznik se trenutno najbolj identificira vanjo

 **SEKUNDARNA SKUPINA🡪** uresničujemo kulturno specifične potrebe in interese…..

**SOCIALNA VLOGA** je celota socialno opredeljenih pravil in pričakovanj glede vedenja posameznika v skupini, ki so vezana na določen položaj posameznika v skupini in so ga člani skupine sprejeli s soglasjem.

MOTIVACIJA

GLEJ LISTE!!!!!!!

DINAMIKA OSEBNOSTI

GLEJ LISTE!!!!!!!

ČUSTVA

GLEJ LISTE!!!!

RAZVOJ IN OBLIKOVANJE OSEBNOSTI

GLEJ LISTE!!!!!!

SAMOPODOBA

GLEJ LISTE!!!!!!!!

TEORIJE OSEBNOSTI

HIPOKRAT GALENOVA TIPOLOGIJA TEMPERAMENTA

Deli temperament na 4 tipe glede na razmerje 4 telesnih sokov:

**KOLERIK🡪ŽOLČ🡪**močno čustvovanje, zlahka se odloči za akcijo, pogosto vznemirjanje, hitre in močne reakcije

**SANGVINIK🡪KRI🡪**nagle reakcije, vendar njihova čustva niso dolgotrajna in močna, hitro spreminjajo razpoloženje

**FLEGMATIK🡪SLUZ🡪**redke reakcije, šibke, počasne reakcije, umirjenost, neodzivnost, hladnokrvnost

**MELANHOLIK🡪ČRNI ŽOLČ🡪**redke reakcije, če že so počasne, intenzivne in dolgotrajne, težko sprejema odločitve, prevladovanje negativnih čustev

CARL GUSTAV JUNG🡪PSIHOLOŠKI TIPI OSEBNOSTI

**INTROVERT🡪USMERITEV ENERGIJE NAVZNOTER, V NOTRANJI SVET🡪**nedružaben, samosvoj, nespremenljiv, zanesljiv, tog, vztrajen, razmišljajoč, umik iz zunanjega sveta

**EKSTRAVERT🡪USMERITEV ENERGIJE NAVZVEN, V ZUNANJI SVET🡪**družaben, živahen, aktiven, razgiban, nestalen, nezanesljiv, iznajdljiv, lahkomiseln, podjeten

Ernst KRETSCHMER🡪KONSTITUCIJSKA TIPOLOGIJA

**PIKNIČNI TIP🡪TIP TEMPERAMENTA JE CIKLOTIMIJA🡪**duševna motnja je cikloidnost

**ATLETSKI TIP🡪TIP TEMPERAMENTA JE VISKOZNOST🡪**duševna motnja je epileptoidnost

**ASTENIČNI TIP🡪TIP TEMPERAMENTA JE SHIZOTIMIJA🡪**duševna motnja je shizoidnost

EYSENCK🡪TEORIJA OSEBNOSTNIH POTEZ IN DIMENZIJ

**EKSTRAVERNOST-INTROVERTNOST🡪**2 skrajnosti, in vse umesne verzije

**NEVROTICIZEM-ČUSTVENA STABILNOST🡪**nevroticizem: samospoštovanje, nesrečnost, anksioznost, obsesivnost, odvisnost, hipohondričnost, občutki krivde

**PSIHOTICIZEM-NEPSIHOTICIZEM🡪**

KOHLBERG🡪MORALNI RAZVOJ

GLEJ ZGORAJ!!!!

PIAGETOVA TEORIJA KOGNITIVNEGA RAZVOJA

GLEJ LISTE =S

ERIKSON🡪TEORIJA O PSIHOSOCIALNEM RAZVOJU

GLEJ LISTE U PM.!!!

FREUD🡪PSIHOANALITIČNA TEORIJA OSEBNOSTI