

### 1. Opređeli pojem čustvo!

Čustva so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe.

### 2. Opređeli značilnosti čustev in jih ponazori z zgledi; opiši in razlikuj osnovna čustva; razlikuj čustva po različnih kriterijih (sestavljenost, jakost, trajanje)!

Značilnosti - tri komponente:

- vrednost so pozitivna ali negativna; ugodna ali neugodna (ugodna: veselje, sreča, zadovoljstvo, ponos; neugodna: žalost, strah, sram)
  - jakost so šibka ali močna (močna: bes obup, groza; šibka: zadovoljstvo, melanholija, slaba volja, vedrina)
  - aktivnost so pomirjajoča ali vznburjajoča (vzburbjajoča: bes, jeza; pomirjajoča: zadovoljstvo, veselje, ponos)
- Sestavljenost - enostavna in kompleksna
- enostavna: veselje, jeza, žalost, strah, sprejemanje, zavračanje, pričakovanje, presenečanje,...
  - kompleksna so sestavljena iz več enostavnih: ljubezen, bes, nevoščljivost, sram, razočaranje,...

### 3. Prepoznavna izražanje osnovnih čustev!

Enostavna ali osnovna čustva so veselje, jeza, žalost, strah, sprejemanje, zavračanje, pričakovanje, presenečenje,...

### 4. Razčleni in opiši značilnosti čustvene zrelosti!

Čustveno zrelost izražamo z ustreznim čustvom, čustva kontroliramo, produciramo, čustva so kompleksna. Zrela čustva so normalna, ki niso preveč močna.

### 5. Opređeli pojem potrebe, motiva in cilja!

- Potreba je stanje telesnega in psihičnega neravnovesja, ki ga povzroča njen primanjkljaj ali preobilje v organizmu.
- Motivi so psihološki pojavi, ki spodbujajo obnašanje in ga usmerjajo k cilju.
- Cilji so objekti ali dejanja s katerimi izravnavamo ali spodbujamo potrebe.

### 6. Razlikuj med fiziološkimi in psihosocialnimi motivi, ter navedi konkretne premere.

- Fiziološke potrebe so potrebe po hrani, kisiku, vodi, spolnosti, spanju, počitku, stalni telesni temperaturi, izogibanje bolečine,...
- Pojavijo se ko se poruši telesno ravnovesje.
- Psihosocialne potrebe so potrebe po ljubezni, delu, svobodi, moči, spoštovanju, podrejanju, partnerstvu, lepoti, varnosti,...
- Pojavijo se, ko se poruši psihično ravnovesje.

### 7. Razlikuj med zavestnimi motivi (voljo) in nezavestnimi motivi!

- Zavestna motivacija ali vaja je proces s katerim zavestno spodbujamo svojo dejavnost in jo zavestno usmerjamo k cilju.
- Nezavedna motivacija je proces, ko neki motivi vplivajo na naše vedenje in doživljanje, a se mi teh motivov ne zavedamo.

### 8. Opređeli osnovne pojme zaznavanja; razlikuj med občutki in zaznavami; razlikuj med občutki in čustvi!

- Zaznavanje je proces, interpretiranje in organiziranje s čutili sprejetih informacij iz okolja.
- Občutek je doživetje, ki nastane zaradi delovanja držljaja. Zaznava je sestavljena iz kombinacij občutkov in daje celotno podobo sveta v takšni obliki kot smo jo vajeni.

### 9. Opiši in pojasni proces zaznavanja!

Držljaj iz okolja -> občutek -> zaznava -> procesi prepoznavanja

### 10. Opređeli navade, spretnosti, znanja in jih ilustriraj z zgledi; oceni pomen navad, spretnosti, znanj za človeka!

- Navade, spretnosti in znanje so rezultati učenja.
- Navade so vzorci vedenja, ki se razvijajo s ponavljanjem neke dejavnosti in se izvajajo avtomatizirano. (higienske, prehranjevalne, delovne navade,....)
- Spretnosti so kompleksne aktivnosti, ki jih izvajamo tekoče. Naučimo se jih z načrtno vajo in treningom.
- Znanje so vse informacije, ki jih ima posameznik. Kaže se v razumevanju uporabe in presojanju informacij.
- Pomen navad je v tem, da prihranimo čas in dvigujemo učinkovitost.

### 11. Opređeli pojem mišljenja!

Mišljenje temelji na pojmih, mislih, idejah in predstavah, ki predstavljajo informacije v naši duševnosti. Pri mišljenju uporabljamo pojme, te povezujemo v misli, te pa z govorjenjem lahko sporočamo drugim.

### 12. Razloži dejavnike ustvarjalnosti!

- družbeni dejavniki: dobra socialna klima in spodbujanje iz okolja
- osebnostni dejavniki:
  - O nekonformizem: neprilagojeno z družbenimi pravili
  - o divergentno ustvarjalno mišljenje: iskanje več rešitev v večih smereh
  - o pozitivna samopodoba: radovednost, domišljija, predhodno znanje, splošna razgledanost

### 13. Opređeli osebnost; razlikuj in opiši področja osebnosti; opređeli pojme in jih ponazori z zgledi; konstitucija, temperament, značaj, sposobnost, osebnostne značilnosti!

Osebnost je celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti po katerih se posameznik razlikuje od ostalih.

Področja:

-osebnostne lastnosti so relativno trajne značilnosti osebe po katerih se med seboj razlikujemo  
-temperament so značilni načini obnašanja in čustvovanja  
-sposobnosti so lastnosti, ki vplivajo na naše dosežke in na uspešno reševanje nalog in problemov  
-telesna zgradba je značilnost telesnega videza, drže in telesnih delov  
-značaj so moralni in etični vidiki, ki se povezujejo z posameznikovo voljo in motivacijo (poštenost, nesebičnost, vestnost, skromnost, hrabrost)

#### 14. Opiši Hipokratovo in Jungovo tipologijo!

Hipokratova tipologija:

-kolerik: silovitost, razburljivost, prepirljivost, nezadovoljstvo  
-sangvinik: lahkotnost, živahnost, vedrina  
-flegmatik: neodvisnost, mirnost, počasnost, hladnokrvnost  
-melanholik: počasno in globoko doživljanje, pesimizem, depresivnost

Jungova tipologija:

-ekstravertiran: družaben, živahen, aktiven, razgiban, nestalen, nezanesljiv, ...  
-introvertiran: nedružabnost, samosvoj, nespremenljivost, zanesljivost, vztrajnost, togost, ...

#### 15. Opredeli in razlikuj pojma sposobnost in inteligentnost!

-Sposobnosti so lastnosti, ki vplivajo na naše dosežke in na uspešno reševanje nalog in problemov.  
-Inteligentnost je zmožnost učinkovitega mišljenja, učenja in reševanja problemov ter prilagajanje okolju.  
Sposobnost ima širši pomen kot inteligentnost.

#### 16. Opiši faktorje inteligentnosti po Thurstonovi teoriji!

Thurston je identificiral sedem faktorjev, ki jih je označil kot primarne mentalne sposobnosti:

-besedno razumevanje (V faktor)

Ta faktor pojasnjuje dosežke pri nalogah, ki zahtevajo razumevanje besednih in jezikovnih odnosov in vsebin. Npr: naloge kjer je treba navesti primer prebranih pojmov, pokazati razumevanje besednih analogij, pravilno urejanje neurejenih besed v stavek, razumevanje in vzporejanje pregovorov. Predmeti: slo, ang, nem.

-besednost ali besedna tekočnost (fluentnost W faktor)

Faktor besednosti vpliva na količino in hitrost pri ravnanju z besednim gradivom. Merimo ga z nalogami, kot so anagrami, rimanje, navajanje besed po določenih kriterijih. Značilna naloga je npr. navesti čimveč besed, ki se začnejo na b, navesti čimveč ženskih imen. Poklici: prevajalstvo, lektorstvo, novinarstvo, oglaševalci, pravniki. Bolj uspešne so ženske.

-številski=nerični faktor (N faktor)

Kaže se v sposobnostih hitrega in točnega računanja, torej uporabe osnovnih računskih operacij (seštevanja, odštevanja, množenja, deljenja). Predmeti: mat, fiz, kem.

-prostorski specialni faktor (S faktor)

Tu gre za sposobnost, ki zahteva dobro zaznavanje in razumevanje geometrijskih in drugih prostorskih odnosov in pa sposobnost predstavnega zamišljanja in transformiranja teh odnosov. Merimo ga npr. z nalogami, ki zahtevajo prepoznavanje, kateri plašč ustreza nekemu geometrijskemu telesu. Bolj uspešni so moški. Predmeti: mat, švz, geo, gradbena arhitektura.

-zaznavni=perceptivni faktor (P faktor)

Ta skupinski ali primarni faktor se kaže kot sposobnost hitrega in točnega zaznavanja, zlasti zaznavanja vidnih natančnosti, podobnosti in razlik. Najdemo ga pri nalogah, ki zahtevajo ugotavljanje, ali se sva narisana predmeta razlikujeta ali da odkrijemo ali se v narisani strukturi nahaja določena podrobnost. Predmeti: geo, liu, mat, zdravniki, zobozdravniki.

-spominski faktor (M faktor)

Kaže se kot sposobnost zapornitve in ohranitve miselnega ali drugega gradiva. Merimo ga z nalogami, ki preverjajo obseg pomnjenja, z nalogami, ki preverjajo koliko besed smo si pravilno zapomnili. Predmeti: psi, zg, uzg, jeziki, pravniki, ekonomisti, zdravniki, farmacevti.

-faktor presojanja= rezoniranja ali faktor indukcije (R ali I faktor)

Kaže se v sposobnosti presojanja logičnih in miselnih odnosov, v zmožnosti abstrahiranja, sklepanja, iskanja pravil. Merimo ga z nalogami, ki terjajo nadaljevanje vzorca ali sosledja po nekem pravilu. Predmeti: mat, fiz, kem, spi, sodniki, zdravniki, kriminalisti, arhitekti.

#### 17. Opiši glavne obrambne mehanizme in jih ponazorj z zgledi!

Obrambni mehanizmi so poseben način soočanja z duševnimi obremenitvami.

Obrambni mehanizmi:

-potlačevanje ali represija

Potlačevanje pomeni, da neprijetno vsebino izrinemo iz zavesti v nezavedno. Je osnovni obrambni mehanizem. Primer: Izrinemo iz zavesti vsebine, ker so bile preveč neprijetne (boleči spomini, hudi notranji konflikti, prepovedane želje).

-zanikanje ali negacija

O zanikanju govorimo kadar se vedemo tako, kot da problema ali konflikta sploh ni. Primer: zdravnik seznanj pacienta z usodnostjo njegove bolezni, bolnik noče dojeti, trdi da z njim ni nič narobe in ne upošteva medicinskih navodil.

-projekcija

Projekirati pomeni, znebiti se lastnih napak in slabosti tako, da jih prepišemo drugim. Primer: »Ne prenesem ljudi ki ne znajo nič drugega kot obrekovati.« pravi ženska sosedu, potem ko je pokritizirala vse znanke.

-racionalizacija

Namesto da bi navedli pravi razlog raznih pomanjkljivosti in neuspehov, kot so nesposobnost, strah,... poiščemo takšnega, ki je videti bolj spremenljiv in razumen. S tem na videz opravičimo svojo napako.

Primer: Učenec, ki se ni pripravil na preverjanje znanj pravi sošolcu: »Nezadostno sem dobil, ker mi učitelj vedno postavi najtežja vprašanja.«

-premeščanje

Agresivna čustva, ki jih ne moremo izraziti, ker je oseba kateri so namenjena avtoritetno močnejša ali ker smo od nje odvisni (oče, učitelj, šef,...), prenesemo na neko drugo nedolžno osebo ali stvar. Primer: Učencu je učitelj dal neupravičeno uro, čeprav je pouk zamudil zaradi glavobola. Učenec užaljeno odide iz razreda in močno zaloputne z vrati.

-kompenzacija

Če se nekje počutimo šibke, poskušamo primanjkljaj kompenzirati tako, da se izkažemo na nekem drugem področju. Primer: Slab učenec pretepe odličnjaka, medtem ko ta ponižano leži na tleh mu zagrozi, da mu ne bo več pomagal pri matematiki.

-nadkompenzacija

Če se na nekem področju počutimo manj vredne, lahko ohranimo svoje samospoštovanje tudi tako, da z volji in vztrajnostjo odpravimo ta primanjkljaj, da se razvijemo in uveljavimo prav na tem šibkem področju. Primer: Dijak pri slovenščini vedno dobi nezadostno in se sam pri sebi odloči, da se bo naslednjič naučil, da ga učitelj ne bo mogel dobiti v neznanju.

**18. Razlikuj med konstruktivnim in nekonstruktivnim odzivanjem na frustracije, konflikte in duševne obremenitve; opiši jih in ponazori z zgledi!**

-Konstruktiven odziv: prepustitev ovir s povečanim naporom, odložitev potrebe na ugodnejši čas, preusmeritev na drug skoraj enakovreden cilj, iskanje socialne podpore (prijatelji, starši)

-Nekonstruktiven odziv: agresivni izbruhi, odlašanje, odlaganje, pasivnost, beg, apatičnost

**19. Opiši glavne značilnosti osebnostnih razvojnih obdobj (telesne, kognitivne, emocionalne in socialne)!**

-PRENATALNO OBDOBJE (pred rojstvom)

Na otroka slabo vpliva če mati kadil, pije ali se drogira. Otrok se rodi lažji.

-OTROŠTVO (0-12let)

Otroštvo do približno 12. leta starost je obdobje, ko otrok začne zaznavati svet, shodi, spregovori, razvije osnovne čustvene odzive, navaja se na red. v predšolskem in šolskem obdobju se pospeši govorni in miselni razvoj, oblikujeta se hotenje in volja. Opazen je hiter telesni razvoj in širitev socialnih stikov in odnosov.

-MLADOSTNIŠTVO (12-18let)

Mladostništvo od 12. leta do zgodnjih 20. let pomeni prehod iz otroštva v samostojno življenje. To je čas telesnega in spolnega dozorevanja v katerem se v ospredju oblikuje lastna identiteta v partnerskih odnosih. Mladostnik se oddalji od staršev, pomembnejši postanejo vrstniki. Mladostniki delujejo uporniško do dominantne družbe, pomembni so stiki z nasprotnim spolom, razmišlja logično na abstraktnih primerih, doseže višek svoje inteligence.

-ODRASLOST (18-65let)

Do 30. leta si večinoma ustvari lasno družino in se zaposli. Med 30. in 40. letom je doba ustalitve in stabilnosti, ko je posameznik v mnogih pogledih na višku. Po 40. letu lahko pride do napredka pri delu in ustvarjanju, lahko pa nastopi kriza srednjih let, ko posameznik ponovno preuči svoje življenjske cilje.

-STAROST (65->)

Starost prinese novo življenjsko izkušnjo, zlasti ko se človek upokoji. Človek postane manj aktiven, pojavlja se več telesnih težav, postanejo lahko socialno izolirani, pride do upada intekstualnih informacij, kar se veže na mentalno pomanjkanje, počasi izgubljajo spomin.

**20. Razloži samopodobo!**

Samopodoba je celota predstav in vrednot, ki jih imamo o samemu sebi.

**21. Razloži osebnostno zrelost!**

Osebnostna zrelost je zmožnost konstruktivnega soočanja z težavami in ustrezno uravnavanje lastnega življenja.

**22. Opredeli pojem vrednot!**

Vrednote so splošni pojavi, ki jih ocenjujemo kot dobre in zaželene. So prepričanja o tem kaj je prav in kaj ne, kaj je vredno in potrebno celini in kaj ne.