PSIHOLOGIJA:znanost, proučuje:**DUŠEVNE PROCESE**(notranji procesi:KOGNITIVNI, ČUSTVENI, MOTIVACIJSKI)=; **VEDENJE**(aktivnost organizma, lahko merimo/opazujemo);**OSEBNOST**(trajna, edinstvena celota,duš., ved., tel. značilnosti) Panoge:klinične, pedag., ind., šport,živali. NEZAVEDNO:vsi duš. Procesi/vsebine, niso dostopni zavesti, vplivajo na vedenje L. 1879= psih. kot znanost (=z znan. Metodo pridob. & urejena spoznanja; pojasnjujejo pojave). ZNANSTVENO SPOZNAVANJE:opazovanje pojavov, znan. Vprašanje – razvijanje teorije – hipoteza – raziskave – vrednotenje teorije. Laično spoznavanje.Kritično mišljenje **EKSPERIMENTALNE M**.:eksperimentator sprem. Pogoje v katerih se dogaja nek pojav; želi ugotoviti vpliv. Hipoteza, N.S.(ustvarjanje pogojev), O.S.(posledica sprem. N.s.), M.S.; eksperimentalna/kontrolna skupina**. OPAZOVALNE/ OPISNE M.:**opazovanje, beleženje, EKSTRASPEKCIJA(zunanji pojavi,objekt. Podatki; sprem. Vedenja); INTROSPEKCIJA (samoopazovanje duš. Pojavov; subjektivnost!). RAZISKOVALNE & DIAGNOSTIČNE tehnike:(načini zbiranja/pridob. Podatkov);vprašalniki:

(odprti/zaprti tip)ankete, psihološki/psihometrični t. (t. osebnosti, sposobnosti), intervjuji, ocenjevalne lestvice. Psihometrične last. t.: **STANDARDIZIRANOST, NORMIRANOST, VELJAVNOST, ZANESLJIVOST.**\* živčna celica = NEVRON (prevaja inf. V obliki elektr, toka); akson, dendriti, cel. Telo, mielinska ovojnica, živčni /sinaptični končiči, sinaptični mehurčki/špranja, receptor; psihoaktivne droge. Glede na lego: **CENTRALNI**: (povezuje/ usklajuje vse tel. funkcije , predeluje inf.)možgani, hrbtenjača; **PERIFERNI:** (povezuje možgane & hrbtenjačo z drugimi deli telesa) senzorni ž. (prenašajo inf. Iz okolja, telesa v centralno ž.); motorični (prenašajo inf. Iz centr. Ž. do mišic).Glede na delovanje: **SOMATSKI Ž. SISTEM** (oživčuje:skeletne mišice, čutila = zavedanje bolečine,nezavedno usklajevanje gibanja/ ravnotežja); **AVTONOMNI**:(notranji organi, žleze = deluje brez našega nadzora) *simpatično*(močno č. vzburjenje, ustvarjanje energ. Zaščita pred mikroorganizmi, pripravljen na akcijo)*, parasimpatično*(počivamo,obnavljanje zalog hrane) -> ravnovesje = normalno tel. stanje. \* *Limbični sistem* (čust. & mot. Procesi), *veliki* (duš. Funkcije) /*mali* (usklajevanje gibov,drža, ravnotežje, učenje) *možgani, možg. Deblo, retikularna formacija, hipofiza, talamus, češarika, asociaciski predel*. HEMISFERE: leva (mat., logika, govor), desna (umetnost, prostor, domišljija), inf. Prehajajo iz ene v drugo.vzburjenost možganske skorje (nizka, visoka, srednja). \* ČUSTVA: (=duševni procesi, s katerimi doživljamo sebe in svet okoli nas); motivacijska / komunikacijska funkcija; pomen:polnost, vrednostni odnos, komunikacija. Okoliščine, ki so za nas subjekt. Pomembne. **Vrednostni vidik:** negativna – pozitivna. **Intenzivnostni:** močna – šibka. **Aktivnostni:** vzburjajoča – pomirjujoča. **AFEKT**: močno, kratkotrajno čustvo; fiziol. Vzburjenje. **RAZPOLOŽENJE:** dolgotrajno, šibko č., postopno, spodbuja/zavira čustva. **Osnovna:** prirojena; univerzalna (strah, žalost,veselje,gnus,presenečenje)prilagoditvena funkcija. **Sestavljena**:odvisna od družbeno-kulturnih vplivov (Love, razočaranja, obup, zaničevanje, zavist,ljubosumje,ponos). **Izražanje & prepoznavanje:** način govorjenja, glas, mimika obraza, stik s pogledom, kretnje, drža telesa.Vegetativni /fiziološki izrazi čustvovanja (naježena dlaka). FIZIOLOGIJA = veda o delov. Čl. tel., sprem. Merimo s POLIGRAFOM. **Čustvena zrelost**: USTREZNOST Č. OKOLIŠČINAM, RAZNOLIKOST Č.,URAVNAV. DOŽIVLJ. & IZRAŽANJE Č. pozitivno doživlj. Samega sebe, sproščena komunikacija, obvladovanje stresa. **STRAH:** ogroženo nekaj za nas pomembnega, pripravi na spoprijemanje z nevarnostjo, fobije = neutemelj. **JEZA**: zgodi krivica / na poti do cilja stoji ovira, ki je ne moremo premostiti; izražamo: moč,neodvisnost. Prepogosta jeza – agresivnost. **ŽALOST:** ocenimo, da smo zgubili nekaj pomembnega. **LOVE**:v odnosu do ljudi, ki jih pozitiv. Ovrednotimo in ocenjujemo kot sestavni del intim. Sveta. **VESELJE**: nas motivira, da energ., dobro samopodobo.\* **MOTIVACIJA:** (= vsi procesi spodbujanja, vzdrževanja tel. in duš. Dejavnosti, da bi uresnićili cilj) POTREBE:stanje neravnovesja v organizmu, povzroči pomanjkanje/presežek snovi v tel./ inf. V duševnosti. OBČUTKI:opozarjajo na porušeno ravnovesje. KONFLIKT:doživljanje sočasnega delovanja nasprotnih motivov, ki se izključujejo. (približevanje/ izogibanje; +/+. -/-, +/-=ambivalentni cilji). OVIRA: socialna, subjekt., objekt. FRUSTRACIJA:stanje oviranosti v motivacijski situaciji. CILJ: predmeti/stvari, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili potrebo. MOTIV: doživeta potrebam, usmerjena k cilju. Vrste potreb:FIZIOL.:(prirojene, univerzalne) po ohranitvi posamez. Življ. & vrste; PSIHOSOC.: izvirajo iz nepopolnega duš. Ravnovesja. **GLASSERJEVA teor. M**.: SVOBODA, ZABAVA, MOČ,VELJAVA. **MASLOWA t. m.:** (glede na moč, pomembnost): fiziološke, varnost, ljubezen/pripadnost, spoštovanjem<->kognitivne,estetske, samoaktualizacija.\* **STRES**:vzorec fiziol., čust, kogn, vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo čl. notranje ravnovesje. **STRESORJ**I:negativ. Vplivi, ki nas obremenjujejo tel.,duš. (okolje, šola, življ. sprem.,vsakodnevne skrbi).Glede na odziv: eustres, distres. Glede na trajanje: kratkotrajni (boj/beg), dolgotrajni ( ALARM: zavemo se stresorja, šok, protišok, simpat. Ž.; ODPOR: povečana zmoglj. 6-8 tedn.; IZČRPANOST:neravnovesje: parasim. – simpat. Ž., tel. (kronična utrujenost), duš.(brez energ.),vedenje (droge, umikanje) -> duševne težave (depr), PSIHOSOM. OBOLENJA(tel. motnje, bolezni). KRIZA: traja dlje,globlje,trajneje, težje psih. obremenitve. Pomoč drugih. Razvojne & osebnostne krize.\* **OSEBNOSTNA ČVRSTOST**:značilnost. NOTRANJI NADZOR, ANGAŽIRANOST (reš. Probl.),OPTIM. POGLED (izziv). FRUSTRACIJSKA TOLERANCA: osebn. Lastnost, ki se kaže v odpornosti proti neuspehu. **KONSTRUKTIVNO**: stresor uspešno obladajo, preusmeritev k drugemu cilju, cilj odložimo, na družbeno sprem. Način, optimistični, osredotočijo na problem. **NEKONSTRUKTIVNO:** grožnja / izguba, osredotočijo na čustva, agres. /nasilno vedenje, REGRESIJA (nazadovanje:panika, kričanje),beg pred oviro, prehitro vdajo, utišamo neprijetna čustva.