

PSIHOLOGIJA: znanost, proučuje: **DUŠEVNE PROCESSE** (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 (= znan. Metodo pridob. & urejena spoznanja; pojasnjuje 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** (zunanj. 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, hrtenjača; **PERIFERNI**: (povezuje možgane & hrtenjačo 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) /**mal**i (usklajevanje gibov, drža, ravnotežje, učenje) **možgani, možg. Deblo, retikularna formacija, hipofiza, talamus, češarika, asociacijski 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 vidiki**: negativna – pozitivna. **Intenzivnostni**: močna – šibka. **Aktivnostni**: vzburjajoča – pomirjujoča. **AFEKT**: močno, kratkotrajno čustvo; fiziol. Vzburjenje. **RAZPOLOŽENJE**: dolgotrajno, šibko č., postopno, spodbujaj/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**: zgori 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 samopodoba. * **MOTIVACIJA**: (= vsi procesi spodbujanja, vzdrževanja tel. in duš. Dejavnosti, da bi uresničili 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 potreba, usmerjena k cilju. **Vrste potreb**: **FIZIOL.**: (prirojene, univerzalne) po ohraniti 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, spoštovanje <-> kognitivne, estetske, samoaktualizacija. * **STRES**: vzorec fiziol., čust, kogn, vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo čl. notranje ravnovesje. **STRESORJI**: negativ. Vplivi, ki nas obremenjujejo tel., duš. (okolje, šola, življ. sprem., vsakodnevn. 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.; **IZČRANOST**: 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 & osebne krize. * **OSEBNOSTNA ČVRSTOST**: značilnost. **NOTRANJI NADZOR, ANGAŽIRANOST** (reš. Probl.), **OPTIM. POGLED** (izziv). **FRUSTRACIJSKA TOLERANCA**: oseb. 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.