Kaj je psihologija?   
 Ψ

**Predmet**Ψ

|  |
| --- |
| Beseda izvira iz grščine |
| Psyche = duša |
| Logos = nauk, znanost |

**Psihologija je znanost, ki preučuje duševne procese, vedenje in osebnost.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| D.   O.   O. (duševni procesi, obnašanje, osebnost) | | | | | | |
| **DUŠEVNI   PROCESI** | | | | | **OBNAŠANJE**  **(vedenje)** | **OSEBNOST** |
| spoznavni procesi  (kognitivni) | | | čustveni procesi | motivacijski  procesi | Vsaka aktivnost organizma,ki jo lahko opazujemo, merimo-jok, govor,zardevanje | Je razmeroma trajna in edinstvena celota duševnih,vedenjskih, telesnih značilnosti posameznika |
| občutenje in zaznavanje | učenje | mišljenje |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Duševni  procesi** | |
| **Zavestni** | **Nezavedni** |
|  | Niso dostopni  zavesti, vendar vplivajo na naše doživljanje  in vedenje |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Družboslovne vede | Naravoslovne vede | |
| filozofija | biologija | fizika |
| sociologija | medicina | |

**Psihologija  je znanost…**

-Začetnik znanstvenega  raziskovanja v psihologiji je **Wilhelm Wundt**.

-Leta 1879 je  v Leipzigu ustanovil **prvi psihološki laboratorij**.

-Uporabljal je eksperiment  in opazovanje (introspekcijo)

-Znanstvene teorije  so z znanstveno metodo pridobljena in  sistematično urejena spoznanja.

-Ni pomembno samo KAJ preučujemo, temveč tudi KAKO.

*EKSPERIMENTALNA METODA*

Eksperiment  **je raziskovalna metoda, pri kateri eksperimentator namerno spreminja pogoje, v katerih se dogaja nek pojav, ker želi ugotoviti, kako ti pogoji vplivajo na ta pojav.**

Je edina metoda, ki daje odgovore na vprašanja o vzroku in posledicah.

|  |
| --- |
| **Znanstveno  spoznavanje:** |
| 1. Opazovanje |
| 1. Razvijanje  teorije |
| 1. Postavljanje  hipotez |
| 1. Preverjanje  hipotez |
| 1. Vrednotenje  teorije |

|  |  |
| --- | --- |
| **Znanstveno  raziskovanje** | **Laično  spoznavanje** |
| Natančno | Površno |
| Objektivno | Subjektivno |
| Sistematično | Nesistematično |
| Kritično | Nekritično |
| Podprto z rezultati raziskav | Ponavadi se opiramo na posamezne izkušnje, primere, sprejeta prepričanja |

**METODE  V PSIHOLOGIJI**

|  |  |
| --- | --- |
| Metode | Tehnike |
| **Splošni  načini** in postopki preučevanja nekega problema | **Specifični  postopki** v okviru metode, ožji in bolj posebni pristopi. |

|  |  |
| --- | --- |
| Metode | Tehnike |
| Vzročne  metode (odgovarjajo na vprašanje ZAKAJ?) | Raziskovalne  tehnike |
| *~Eksperiment* | 1. *Vprašalnik* |
|  | 1. *Psihološki testi* |
| **Opisne metode –neeksperimentalne** (odgovarjajo na vprašanja KAJ in KOLIKO?) | 1. Intervju |
| *~Introspekcija* | 1. Ocenjevalne lestvice |
| *~Ekstraspekcija* | 1. Sociometrična preizkušnja |
|  | 1. … in druge |

Eksperiment

**Eksperimentalna skupina**

Ima neodvisno spremenljivko

Izvedba eksperimenta

Rezultat???

#### Kontrolna skupina

Nima neodvisne spremenljivke

**ODVISNA SPREMENLJIVKA**

Tista, ki jo merimo

Rezultat???

Izvedba eksperimenta

**NEODVISNA SPREMENLJIVKA**

Tista, ki jo namerno spreminjamo

Eksperiment - primer

Vožnja na simulatorju

**Kontrolna skupina**

Med vožnjo ne telefonira

Število trkov

**ODVISNA SPREMENLJIVKA**

Število trkov

Vožnja na simulatorju

Število trkov

**NEODVISNA SPREMENLJIVKA**

Uporaba mobilnega telefona med vožnjo z avtomobilom

**Eksperimentalna skupina**

Med vožnjo telefonira

*NEEKSPERIMENTALNA / OPISNA  METODA*

|  |  |
| --- | --- |
| **Opazovanje – načrtno  opazujemo in zapisujemo  neko vedenje, ne da  bi se vmešavali v  dogajanje ali skušali  nanj vplivati.** | |
| **Introspekcija** | **Ekstraspekcija** |

|  |  |
| --- | --- |
| Introspekcija | Ekstraspekcija |
| Samoopazovanje  lastnih duševnih pojavov | Opazovanje  zunanjih pojavov, vsega, kar je vidno  navzven |
| +  edini način opazovanja lastne notranjosti | +  bolj objektivna |
| \_  subjektivno | \_  s svojo navzočnostjo vplivamo na vedenje |

|  |
| --- |
| **Raziskovalne  tehnike:** |
| Intervju |
| Vprašalnik |
| *Ocenjevalne lestvice* |
| Psihometrične teste |
| *Sociometrično tehniko* |

**VPRAŠALNIK**

|  |  |
| --- | --- |
| Vprašalniki so sestavljeni iz vprašanj v pisni obliki, s katerimi dobimo podatke o spraševancu. Nanje odgovarja spraševanec sam. | |
| **zaprti tip**vprašanj | **odprti tip** vprašanj |
| (možni odgovori v naprej določeni) | (odgovore napiše spraševanec sam) |

|  |  |
| --- | --- |
| Zaprti  tip | odprti tip |
| *Kako se  počutiš, ko dobiš slabo oceno:* | *Kako  se počutiš, ko dobiš slabo oceno?* |
| Jezen sem nase, ker se nisem bolj učil | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Žalostne sem, ker sem si pokvaril povprečje |
| Bojim se, kaj bodo rekli starši |
| Jezen sem na učitelja, ker je krivičen |
| Vseeno mi je, ocene niso pomembne |

|  |  |
| --- | --- |
| Zaprti  tip | odprti tip |
| med ponujenimi možnostmi  morda ni pravega odgovora | + dobimo  več informacij |
| +  lažja  analiza | - dolgotrajnejša in zahtevnejša analiza |

Vprašalniki

-Vprašalnike  pogosto uporabljamo v **anketah** - anketiramo lahko večje število ljudi

-Posebna vrsta vprašalnikov, ki jih uporabljamo samo v psihologiji so **vprašalniki osebnosti**.

-Uvršamo jih med psihološke teste.

PSIHOMETRIČNI TESTI

|  |  |
| --- | --- |
| Psihološki  (psihometrični) testi so standardizirani instrumenti za merjenje psihičnih lastnosti | |
| **Testi sposobnosti** | **Testi osebnosti** |
| (testi inteligentnosti, testi znanja in spretnosti, testi ustvarjalnosti | testi osebnostnih lastnosti, testi interesov, stališč in vrednot |

|  |  |
| --- | --- |
| Psihološki  (psihometrični) testi morajo biti: | |
| **standardizirani** | **enak postopek** testiranja za vse;  rezultat pa oceni psiholog na podlagi prej določenih **norm** |
| **zanesljivi** | ponovna merjenja dajo podoben rezultat |
| **veljavni** | res merijo lastnosti, za katere so namenjeni |
| **objektivni** | več ocenjevalcev – enak rezultat (nepristranskost) |
| **natančni** | pokažejo že majhne razlike med posamezniki |

**IZVORI  DUŠEVNOSTI**

Izvori  duševnosti

|  |
| --- |
| Razvoj  osebnosti in razlike med ljudmi so odvisne  od treh dejavnikov: **dednosti**, **okolja** in **samodejavnosti**. |

V preteklosti so psihologi zagovarjali posamezen dejavnik razvoja in mu

pripisovali pretiran pomen:

|  |  |
| --- | --- |
| **Nativisti** | pretirano poudarjali pomen dednosti |
| **Empiristi** | ves razvoj pripisovali vplivom okolja |
| **Avtonomisti** | razvoj pripisovali samodejavnosti |
| Danes  vemo, da vsi trije dejavniki delujejo  v INTERAKCIJI | |

**Vpliv  dednosti**

-Dednost je  biološki dejavnik - vse kar posameznik  podeduje od staršev in preteklih rodov.

-Dedne zasnove so hkrati **potencial** (možnosti razvoja) in **omejitev** za razvoj določenih značilnosti.

-Psihologi najlažje ugotavljajo vplive dednosti tako, da preučujejo enojajčne dvojčke (ED) in dvojajčne dvojčke (DD).

-Vpliv dednosti  je pomemben:

|  |  |
| --- | --- |
| **Pri telesnih značilnostih** | barva oči, kože, telesna višina, konstitucija |
| **Sposobnostih** | inteligentnost, glasbeni talent, gibalne sposobnosti |
| **Temperamentnih lastnostih** | družabnost, plašnost, umirjenost, živahnost |

**Vpliv  okolja**

-Vpliv okolja  je celota zunanjih dejavnikov, ki vplivajo  na razvoj posameznika.

-Vpliv okolja že pred rojstvom in takoj po rojstvu.

-Posledice **socialne deprivacije (prikrajšanosti)** lahko resno oškodujejo razvoj posameznika (depresivnost, nizka samopodoba, življenje brez smisla,…).

-Vpliv okolja je pomemben predvsem za:

**Značajske lastnosti** (etično-moralne značilnosti, marljivost, poštenost, vrednote, interesi…)

|  |  |
| --- | --- |
| Najpomembnejši  dejavniki iz okolja: | |
| **Družina** | največji vpliv v otroštvu - vzgojni stili staršev, vrednote, stališča, predsodki, agresivno vedenje ali sodelovanje |
| **Vrstniki** | največji vpliv v mladostništvu – pripadnost, spoštovanje, vrednote, interesi, osamosvajanje, oblikovanje lastne identitete |
| **Kultura** | oz. širše družbeno okolje – vrednote, ideje, tradicije |

**Vpliv samodejavnosti**

**-**Človek sam izbira svoje okolje in tako postane aktiven pri oblikovanju lastne osebnosti.

**-Samodejavnost** je zmožnost človeka, da se zavestno odloča, svobodno izbira in da v skladu s svojimi odločitvami tudi ravna.

|  |
| --- |
| Samodejavnost je pomembna zlasti: |
| v novih situacijah |
| ko je veliko alternativ/ možnosti |
| se odločamo za pomembne korake v življenju |
| pri močni čustveni udeleženosti |
| v konfliktnih situacijah |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| samodejavnost | | |
|  |  |  |
| dednost |  | okolje |

|  |
| --- |
| ***Samodejavnost  se*** razvije v interakciji med **dednostjo in okoljem**, posameznik pa lahko z lastno aktivnostjo vpliva na okolje in razvoj dednih materialov. |

Večino osebnostnega delovanja lahko pojasnimo s prepletanjem vseh  treh dejavnikov.

|  |
| --- |
| Vpliv **dednosti**, **okolja** in **samodejavnosti** je |
| -različen pri različnih duševnih pojavih |
| -v različnih razvojnih obdobjih. |

ČUSTVA – EMOCIJE

**KAJ  SO ČUSTVA?**

~Čustva (emocije) so procesi, ki izražajo vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe in so procesi, ki vključujejo fiziološke, kognitivne in izrazne komponente.

~Čustva doživljamo v okoliščinah, ki jih ocenimo kot (subjektivno) pomembne.

~Načeloma  ima vsako čustvo **objekt**, ki vpliva na doživljanje čustva in/ali objekt, h kateremu je čustvo usmerjeno.

Objekti  so lahko ljudje, situacije ali dogodki. 

~Subjektivno doživljanje čustva, povezano z ovrednotenjem okoliščin kot pomembnih spremljajo telesne spremembe in čustveni izrazi.

|  |  |
| --- | --- |
| **Sestavni elementi čustev:** | |
| Subjektivno doživljanje čustva | po katerem se čustva ločijo od drugih duševnih procesov |
| Kognitivna ocena | pripis pomena in pomembnosti situaciji ali dogodku |
| Fiziološko vzburjenje | telesne spremembe, organizem pripravijo za aktivnost |
| Čustveni izrazi | spremembe vedenja, ki se kažejo predvsem v mimiki obraza, gibih, telesni drži in glasu |

**KAKO  LAHKO RAZLIKUJEMO ČUSTVA?**

|  |  |
| --- | --- |
| Glede  na vrednostni vidik | |
| **pozitivna** (prijetna) | **negativna** (neprijetna) |

|  |  |
| --- | --- |
| Glede  na intenzivnost (jakost) | |
| **močna** | **šibka** |

|  |  |
| --- | --- |
| Glede  na aktivnostni vidik | |
| **vzburjajoča** | **pomirjujoča** |

**Afekti  in razpoloženja**

|  |
| --- |
| **AFEKT**– kratkotrajno, vendar močno čustvo |
| **RAZPOLOŽENJE** – dolgotrajno in šibko čustvo |
| Razpoloženja tvorijo čustveno podlago našega doživljanja in vedenja. |

# Temeljna  in kompleksna čustva

|  |
| --- |
| **Temeljna  čustva** so **prirojena** in so **univerzalna.** |
| Temeljna  čustva imajo prilagoditveno funkcijo. |
| (npr. strah,  jeza, veselje, gnus, presenečenje in žalost) |

|  |
| --- |
| **Kompleksna čustva** se pojavijo kasneje in so odvisna od družbeno-kulturnih vplivov. |
| (npr. ljubezen,  sovraštvo, ponos, zavist, krivda,…) |

**Robert  Plutchik** navaja osem temeljnih čustev, ki jih razporeja v pare.



Navedena  čustva pa se med seboj povezujejo in  tvorijo kompleksna čustva. Ta so lahko diade ali triade.

|  |
| --- |
| Veselje + sprejemanje = ljubezen |
| Jeza + gnus = zaničevanje |

# IZRAŽANJE  IN PREPOZNAVANJE ČUSTEV

Izražanje in prepoznavanje čustev je pomemben del nebesednega sporazumevanja (neverbalne

komunikacije).

|  |  |
| --- | --- |
| Pomembna  sta: | |
| Način govorjenja in glas | Govorica telesa |

Raziskovanje  obraznih izrazov čustev  🡪 **Ali  je izražanje čustev  na obrazu prirojeno  ali naučeno?**

-Obrazni  izrazi so torej večinoma prirojeni.

-Pri  drugih vidikih izražanja čustev (kdaj, kje in kako intenzivno) pa je pomembnejši  **vpliv okolja**.

ČUSTVENA ZRELOST 

V ustreznem  čustvenem razvoju se oblikuje **čustvena zrelost**, ki zajema ustreznost okoliščinam, zmožnost uravnavanja doživljanja in izražanja čustev ter raznovrstnost in kompleksnost čustvovanja.

|  |
| --- |
| **…ustreznost okoliščinam…** |
| ~Glede na kulturna pravila v določeni situaciji |
| ~Glede na funkcionalnost čustva |

|  |
| --- |
| **…zmožnost uravnavanja doživljanja in izražanja čustev…** |
| ~Uravnavanje  doživljanja čustev se kaže v tem, da  zmoremo čustva prepoznati, jih razumemo in  jih zmoremo predelati. |
| ~Uravnavanje izražanja čustev pa pomeni, da znamo svoja čustva ustrezno izraziti z besedami in vedenjem. |

|  |
| --- |
| **…raznovrstnost in kompleksnost čustvovanja.** |
| ~Zmožni  smo doživljati in izražati vsa čustva,  pozitivna in negativna, pa tudi tista,  ki so socialno manj zaželena. |
| ~Značilna je razvitost številnih kompleksnih čustev. |

|  |
| --- |
| STRAH |
| ~temeljno čustvo |
| ~pojavi se, kadar ocenimo, da je ogroženo nekaj za nas pomembnega |
| ~je ustrezno čustvo v okoliščinah dejanske ogroženosti, saj nas pripravi za spoprijemanje z nevarnostjo |
| ~neustrezno pa postane, kadar je preveč intenzivno ali neutemeljeno - fobije |
| ~neustrezno je tudi, kadar ga ne doživljamo, pa bi ga morali |

|  |
| --- |
| JEZA |
| ~je temeljno čustvo |
| ~pojavi se, kadar ocenimo, da nekdo/nekaj ogroža naše cilje, kadar se počutimo ovirani |
| ~problematična postane takrat, ko se pojavlja prepogosto, preveč intenzivno, če preraste v agresivno vedenje |

|  |
| --- |
| VESELJE |
| ~je temeljno čustvo |
| ~kadar se nam izpolni pomembna želja ali dosežemo pomemben cilj |
| ~veseli raje sodelujemo,pripravljeni pomagati,lažje sprejemamo odločitve,smo sproščeni |

#### MOTIVACIJA

Kaj  je motivacija? 

**Motivacija**

-so vsi procesi spodbujanja, vzdrževanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj.

-obsega  vsa gibala našega vedenja: potrebe, motive,  želje, cilje, vrednote, ideale, interese,  voljo…

|  |
| --- |
| Osnovni  pojmi s področja motivacije |
| **Potreba** je stanje neravnovesja v  organizmu. – hrana |
| **Motiv** je doživeta potreba, usmerjena k določenemu cilju. – hočem jesti |
| **Cilji** so predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo. – dejanska hrana |

|  |  |
| --- | --- |
| Motivacijski  proces | |
| **Motivacija  potiskanja** | Naše  vedenje usmerjajo potrebe ali nagoni. |
| **Motivacija  privlačnosti** | Naše vedenje usmerjajo želje, interesi, vrednote ali ideali. |

|  |  |
| --- | --- |
| Motivacija | |
| **Zunanja  motivacija** | spodbude in nagrade iz okolice |
| **Notranja  motivacija** | spodbude in nagrade znotraj nas |

# VRSTE POTREB

|  |
| --- |
| **Fiziološke  potrebe** |
| ~potreba po ohranitvi posameznikovega življenja (hrana, voda, kisik, spanje,…) |
| ~potreba po ohranitvi vrste (potomci, spolnost) |
| **Posledice:**pomanjkanje na telesnem počutju (hranjenje, slabost, bruhanje) |

|  |
| --- |
| **Psihosocialne  potrebe** |
| ~potreba po lepoti, ustvarjanju, urejenosti, spoštovanju, pripadnosti |
| **Posledice:**duševno se slabo počutimo, pozna se na telesnem počutju (bulimija, anoreksija) |

|  |
| --- |
| Psihosomatske bolezni:psihičen pomen, se poznajo na telesu (infarkt,motnje prehranjevanja, glavobol, depresija...) |

**HIERARHIJA  POTREB: ABRAHAM MASLOW**

|  |
| --- |
| **Osnovne  potrebe** so potrebe pomanjkanja. |
| **Višje potrebe** so potrebe rasti. |
| Potrebe na nižji ravni morajo biti zadovoljene, preden začutimo potrebe na višji ravni. |

**DINAMIKA OSEBNOSTI**

# FRUSTRACIJA

|  |
| --- |
| Frustracija je doživljanje oviranosti v vedenjski situaciji. |

|  |  |
| --- | --- |
| Ovire so lahko: |  |
| Objektivne | Nimamo vpliva |
| Socialne | Ovirajo nas v službi,šoli |
| Subjektivne | Mi sami-nekaj ne znamo |

# KONFLIKT

|  |
| --- |
| Konflikt je doživljanje sočasnega delovanja nasprotnih motivov, ki se izključujejo |

|  |  |
| --- | --- |
| Vrste  konfliktov: |  |
| Približevanje-približevanje (+/+) | Nekdo nas povabi na zabavo, nekdo v kino – ne veš kam bi šel |
| Izogibanje-izogibanje (–/–) | Radi bi dobili 5, pa se nam ne da učiti (učiti se – slaba ocena) |
| Približevanje-izogibanje (+/–) | Bi šli v kino vendar ne s to osebo |

STRES

|  |
| --- |
| **Stres** je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje. |
| **Stresorji** so vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost. |

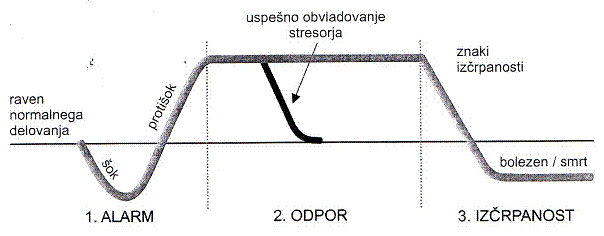
|  |  |
| --- | --- |
| STRES | |
| **eustres** | **Distres** |
| Pozitiven stres | Negativen stres |
| Vsakdanje stvari,ki so obvladljive | Preveč zahtev iz okolja |
| Spodbuja telo, organizem, vitalnost | Doživljamo kot stisko, nevarnost |
| Ko ocenimo,da so sposobnosti večje od zahtev | Ocenimo da so zahteve okolja večje od sposobnosti |

#### Odziv na stres

|  |
| --- |
| **Kratkotrajen stres:** |
| Stres v vsakdanjem okolju |
| Posledica: beg, boj |

**Dolgotrajen stres**

**Splošni  prilagoditveni sindrom**

****

|  |  |
| --- | --- |
| **ALARM** | Se zavemo stresorja. Postanemo zaskrbljeni, vznemirjeni. Protišok – začne delovati simpatično živčevje – fiziološke in duševne spremembe. Sprostijo se energetske zaloge |
| **ODPOR** | S povečano zmogljivostjo se spoprijemamo s stresorji. Kadar stresor premagamo ali se prilagodimo, se delovanje organizma vrne na normalno delovanje. Če ga ne premagamo ostanemo v tej fazi dalj časa. Organizem dalj časa deluje s povečanimi zmogljivostmi. Imamo več moči-dodatni vir energije-veliko delamo,malo spimo,manj jemo,zmoremo več. |
| **IZČRPANOST** | Porušenost ravnovesja. Na izčrpanost opozorijo znaki. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Znaki  izčrpanosti:** |  |
| telesni | Kronična utrujenost,pomanjkanje energije,glavoboli,prebavne težave |
| duševni | Napetost,razdražljivost,dolgočasje,cinizem,slaba koncentracija |
| vedenjski | Prenagljene reakcije,nenadzorovani čustveni odzivi,slabši odnosi doma,službi |
| **Duševna  kriza** | duševno stanje, ko je duševno ravnovesje porušeno dalj časa zaradi razmeroma hude duševne ali osebnostne obremenitve. |
| psihosomatska  obolenja | telesnje motnje, ki jih povzročajo duševni dejavniki; motnje krvnega pritiska, sladkorna bolezen, infarkt, astma, alergija. |

SPOPRIJEMANJE  Z DUŠEVNIMI OBREMENITVAMI

**Osebnostna  čvrstost** je lastnost, od katere je odvisno, koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic.

|  |  |
| --- | --- |
| Tri sestavine  osebnostne čvrstosti: |  |
| Izzvanost | Spremembe sprejmejo,kot izziv. |
| Angažiranost | Kako zavzeto se lotimo reševanja problema |
| Nadzor | Kolikšen nadzor imamo nad situacijo |

|  |
| --- |
| **Frustracijska  toleranca** je osebnostna lastnost, ki se kaže v odpornosti proti neuspehu. |

|  |  |
| --- | --- |
| Spoprijemanje z duševnimi obremenitvami | |
| Konstruktivno | spoprijemanje z duševnimi obremenitvami |
| Nekonstruktivno | spoprijemanje z duševnimi obremenitvami |

|  |
| --- |
| Konstruktivno  spoprijemanje |
| Oviro  premagamo ali premostimo |
| Preusmerimo  se k drugemu, približno enakovrednemu cilju |
| Zadovoljitev  potrebe odložimo |
| Nesprejemljive  motive zadovoljimo sublimirano na družbeno sprejemljiv način |

|  |
| --- |
| Nekonstruktivno  spoprijemanje |
| Agresivno  in nasilno vedenje |
| Regresija |
| Beg pred oviro |
| Se prehitro vdamo |
| Utišamo  neprijetna čustva |

OBRAMBNI MEHANIZMI:se sprožijo, ko je iz različnih razlogov ogroženo naše psihično ravnovesje in ko bi lahko bila prizadeta naša samopodoba.

SO NEZAVEDNI: problem ostane, spremeni se samo način, kako ga zaznavamo.

|  |  |
| --- | --- |
| **OBRAMBNI MEHANIZMI** | |
| **+** | **--** |
| Določena količina o.m. je nujno potrebna za normalno delovanje | Lahko vodi do tega, da problema ne rešimo |
| Nas zaščiti pred določenimi čustvi | Če pišemo ena, zvalimo krivdo na profesorje-to naredimo tolikokrat, da nismo več sposobni videti problema |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OBRAMBNI MEHANIZEM** | **DEFINICIJA** | **PRIMER** |
| POTLAČITEV/  REPRESIJA | Travmatične izkušnje izrinemo iz zavesti, ker jih nismo zmožni sprejeti | Mladostnik – privlači isti spol – predsodki – istospolno usmerjenost potlači |
| ZANIKANJE/  NEGACIJA | Se vedemo, kot da problem sploh ne obstaja – prikrivaš si resnico | Alkohol – odvisnost  Mož vara – vsi vedo – sama si ne priznaš |
| PROJEKCIJA | Kadar se znebimo lastnih napak, tako da jih pripišemo drugim | Rečeš sosedi da ne maraš ljudi ki opravljajo – sami sta pred tem obrekovali |
| RACIONALIZACIJA | Namesto, da iščemo pravi razlog lastnih pomanjkljivosti, poiščemo takšnega, ki je videti sprejemljivejši | Kislo grozdje(zgodba)  Lisica – previsoko grozdje – reče, da je kislo (ker ne prizna da je previsoko) |
| IDENTIFIKACIJA | Ko dobre lastnost drugih pripišemo sebi | Začnemo nekoga oponašati – govorjenje, obleke, hoja |
| PREMEŠČANJE | Ko čustva, ki jih imamo z nekom ne izrazimo v tem odnosu ampak drugem | Šef jezen nate – ti na ženo (ne smeš se jezti na šefa…) |
| KOMPENZACIJA | Kadar se na določenem področju počutimo slabše, to nadomestimo na drugem področju | Slab učenec pretepe odličnjaka, ta pa mu pove, da mu ne bo več pomagal pri nalogah |
| NADKOMPENZACIJA | Če se na nekem področju počutimo manj vredno, to pa odpravimo s trudom, učenjem, vztrajnostjo…  Odpravimo primanjkljaj in smo boljši na tem področju | |