

PSIHOLOGIJA:

-je veda o duševnih pojavih, obnašanju in osebnosti, ukvarja se s subjektivnim svetom.

DUŠEVNI POJAVI: (preučujemo z introspekcijo)

DUŠEVNI PROCESI: so tisti del notranjega dogajanja, ki poteka v določenem časovnem zaporedju in vodi k določenem izidu. Razlikujemo 3 skupine:

-ČUSTVENI PROCESI

-MOTIVACIJSKI PROCESI

-SPOZNAVNI PROCESI (zaznavanje, učenje, mišljenje)

DUŠEVNA STANJA: so način obstajanja duševnih procesov v določenem trenutku.

DUŠEVNE LASTNOSTI: so razmeroma ustaljeni načini doživljanja in vedenja.

OBNAŠANJE: (preučujemo z ekstrospekcijo)

-je vsaka dejavnost, ki jo lahko opazujemo

-obnašanja = dražljaji + odzivi

Dražljaj → ^{Naša osebnost} ČRNA ŠKATLA → Odziv

OSEBNOST:

-je relativno trajna celota duševnih, telesnih in vedenjskih značilnosti.

Temperament: nanaša se na vedenje in čustva, nanj vpliva dednost

Značaj: nanaša se na motivacijo in moralo, nanj vpliva okolje

Sposobnosti: vplivajo na posameznikovo uspešnost, na njih vpliva dednost

Telesna zgradba: vključuje telesne značilnosti, nanjo vpliva dednost

DRUGE ZNANOSTI:

FORMALNE: matematika, logika, filozofija

NARAVOSLOVNE: fizika, kemija, biologija, kemija

TEHNIČNE & UPORABNE: tehnika, medicina, pedagogika

DRUŽBENE & DUHOVNE: sociologija, ekonomija, jezikoslovje

CILJI & NALOGE PSIHOLOGIJE:

- 1) Opisovanje (naštevane lastnosti pojavnosti)
 - 2) Pojasnjevanje (vzorčne raziskave)
 - 3) Napovedovanje (ali se hoče spremeniti)
 - 4) Vplivanje (reševanje problema)
- Teoretične panoge psihologije
- Uporabne veje

GLAVNE PSIHOLOŠKE PANOGE:

TEORETIČNE PANOGE:

- OBČA: opisuje in razlaga duševne pojave zdrave odrasle osebe.
- RAZVOJNA: ugotavlja zakonitosti razvoja duš. pojavov in dejavnike, ki vplivajo nanj.
- SOCIALNA: raziskuje duševne pojave in obnašanje v družbenih odnosih.

PRAKTIČNE PANOGE:

- PEDAGOŠKA: uporablja spoznanja razvojne psihologije na področju vzgoje, šolstva, izobraževanja.
- KLINIČNA: prenaša psihopatološka spoznanja v prakso.
- PSIH. DELA: proučuje človeka na delovnem mestu.
- ŠPORTNA: psihološke priprave vrhunskih športnikov.

ZAČETKI ZNANSTVENE PSIHOLOGIJE PO SVETU (WUNDT):

Leta 1879 v Leipzigu je W.Wundt (utemeljitelj psihologije) ustanovil prvi psihološki laboratorij. V njem so proučevali psihofizične odnose, občutke, zaznavanje, reakcijske čase, pozornost, predstavljanje in druge osnovne procese. Wundtova največja zasluga za psihologijo je, da je spodbudil psihološke raziskave. Wundtova definicija psihologije: psihologija je veda o človekovih neposrednih izkušnjah.

Kako je po Wundtovem mnenju sestavljena zavest? Razloži elemente zavesti!

- a) **Občutki** se razlikujejo med seboj v kvaliteti & intenziteti. S kombiniranjem le teh dobimo mnogo različnih občutkov. Občutki so jasnejši in intenzivnejši od predstav & povezani z vzburjenjem senzornih organov.
- b) **Predstave** (ne kompleksne ampak elementarne), ki ustrezajo občutkom. Med temi ni kakovostnih razlik. Povezane so z lokalnim vzburjenjem v možganski skorji
- c) **Počutke** ali izkustvene elemente, ki se ne pojavljajo niti zaradi vzburjenja senzornih organov niti niso njihova kopija. Počutki so sestavljeni iz čustev.

SMERI RAZVOJA PSIHOLOGIJE:

PSIHOANALIZA:

- **ODKRITJE NEZAVEDNEGA** (eno izmed najbolj znamenitih odkritij psihoanalize) -nezavedno tvorijo potlačene vsebine, ki smo jih izrinili iz zavesti, ker so preveč neprijetne, da bi jih imeli v zavesti - vsebine nezavednega so aktivne in vplivajo na vedenje, zavestno dogajanje, sanje, ...
- **PROUČEVALI** so osebnost, razlago sanj, razvoj osebnosti, psihoterapijo, obrambne mehanizme.
- **ZNAČILNOSTI:** raziskovanje nezavednega, nezavednih nagonov in struktur.
- **PREDSTAVNIKI:** Freud, Jung, Erikson
- **PREVLADUJOČE METODE:** klinično opazovanje in preverjanje.
- **KRITIKA:** + odkritje nezavednega + pokazala je pomen otroštva na razvoj osebnosti + pokazali so na vlogo, pomen spol.nagona -psihoanalitična teorija je dolgotrajna -nekatero teze so nepredvidljive -ne omogoča zanesljivih napovedi -pretirava s pomenom spolnosti -pretirava s pomenom otroštva za razvoj osebnosti.

FREUD:

- svojo teorijo je razvil ob terapevtskem delu.
- je ustanovitelj psihoanalize.

JUNG:

- izhaja iz Freudove teorije, a jo nekoliko spremeni.

BEHAVIORIZEM:

- **PROUČEVALI** so procese učenja in mnoge vidike obnašanja.
- **ZNAČILNOSTI:** strogo objektivna metoda, proučuje dražljaje in odzive, obnašanje in učenje, zavrača introspekcijo - da je neznanstvena metoda, uporabljajo ekstrospekcijo in eksperiment.
- **PREDSTAVNIKI:** Watson, Pavlov, Skinner
- **PREVLADUJOČE METODE:** eksperimentalno preverjanje obnašanja.
- **KRITIKA:** +njihove teorije so enostavne, pregledne +pokazali so pomen učenja v razvoju osebnosti +njihove teorije so objektivne -zanemarili so duševnost -ljude ne priznavajo svobodne volje -zanemarili so vpliv dednosti.

HUMANISTIČNA PSIHOLOGIJA:

- **POUDARJA:** *kompleksne vidike duševnosti *da ima posameznik svobodno voljo *posameznikovo doživljanje *zavest, zavestno motivacijo *smisel življenja *ustvarjalnost
- pojavi se po letu 1950 v ZDA, kot kritika psihoanalize in kritika behaviorizma.
- **ZNAČILNOSTI:** raziskovanje značilnih človeških vidikov obnašanja in osebnosti, osebnostne rasti in vrednot.
- **PREDSTAVNIKI:** Maslow, Rogers, Frankl
- **PREVLADUJOČE METODE:** subjektivne in objektivne metode - eksperiment, introspekcija, ekstrospekcija, intervju, vprašalniki.
- **KRITIKA:** +pri človeku izpostavijo svobodo +izpostavijo posameznikovo sposobnost razvijanja lastnih potencialov +smisel življenja -izpuščajo človeške negativne lastnosti -njihove teorije so premalo natančne - metodologija je nenatančna.

KOGNITIVNA PSIHOLOGIJA:

- **PROUČEVALI** so razvoj mišljenja, mišljenjem, učenje, razvoj branja, spominom,...-pojavi se pol letu 1950.
- **OSNOVNE TEORIJE:** *ljudje se ne obnašamo zgolj v skladu z dražljaji, ampak predvsem v skladu s tem, kako dražljaje interpretiramo *osnovni pojmi so strukture in sheme-to so načini kako informacije, podatke organiziramo v celote oz. jih medsebojno povezujemo.
- **ZNAČILNOSTI:** proučevanje spoznavnih osnov in vidikov obnašanja, slogov ter strategij.
- **PREDSTAVNIKI:** Piaget, Bruner, Kelly.
- **PREVLADUJOČE METODE:** objektivne metode, ki vključujejo raziskovanje presojanja in doživljanja - laboratorijski eksperimenti, opazovanje v naravnem okolju.
- **KRITIKA:** +dobre teorije razvoja mišljenja +dobre razlage mišljenja -premalno upoštevajo čustva -premalno vključujejo motivacijo.

METODE PSIHLOGIJE:

ZNANSTVENO:

- znanstvena spoznanja temeljijo na izkustvih, preverjanju in utemeljitvah.
- proučevanje mora biti:
 - **OBJEKTIVNO** - rezultati raziskave so odvisni od opazovanega predmeta in ne od tistega, ki opazuje.
 - **NADZOROVANO** - kontroliramo pogoje v katerih pridobimo rezultate.
 - **SISTEMATIČNO** - rezultati so pridobljeni z ustreznimi metodami, so preverljivi.
 - **PREVERLJIVO** - rezultate dobimo z eksperimentom.
 - **KRITIČNO** - ne sprejmemo vsake sodbe.
 - **UTEMELJENO** - logična potrjenost.

NEZNANSTVENO:

- vršimo ga v vsakdanjem življenju. Pri tem so naše sodbe pogosto nezanesljive in napačne. Sodimo glede na to, kako osebo poznamo, po njegovem obnašanju,...
- med neznanstveno pojmovanje duševnosti sodi tudi prerokovanje.

METODA OPAZOVANJA: EKSTROSPEKCIJA

- Objektivno opazovanje oz. zrenje navzven
 - o Videz
 - o Obnašanje
 - o Vedenje (verbalno, neverbalno)
 - o Samostojna metoda ali dopolnilo introspekciji, spraševanju in raziskavam.

Negativne strani

- o Temeljita vnaprejšnja priprava (za zanesljivost)
- o Izurjeni opazovalci (izognemo površnosti in subjektivnosti)
- o Opazovane osebe ob prisotnosti opazovalcev spremenijo vedenje → prikrito opazovanje (enosmerno steklo, skrita kamera, opazovanje z udeležbo)
- o Nezanestljivi rezultati

Pozitivne strani

- o Opazujemo lahko male otroke, živali & duševne bolnike
- o Eno osebo lahko opazuje več ljudi
- o Preverljiva
- o Objektivna
- o Opazujemo zunajopazne značilnosti

INTROSPEKCIJA

- Opazovanje lastnega zavestnega doživljanja (samoopazovanje)
- Poglobljanje vase, opisovanje opazovanj, razlage duševnega dogajanja
- Dokopljemo do podatkov o psihičnem življenju
- Neposredno opazovanje in razumevanje svojega doživljanja

Kaj temelji na njej?

- o Intervju
- o Vprašalnik
- o Projekcijska tehnika

Negativne strani

- o Pri preučevanju psihičnega življenja nas ne zanima kaj ljudje doživljajo, ampak kako v resnici ravnajo
- o Ljudje nočejo oz. ne znajo iskreno poročati
- o Točnosti ne moremo preverjati --> ni znanost

Pozitivne strani

- o Brez tega ne bi izvedeli nič pomembnega

METODA EKSPERIMENTA:

temelji na opazovanju

- SLUČAJNO OPAZOVANJE (nenačrtno)
 - o **Prednosti:**
 - Ne vplivamo na predmet opazovanja enostransko
 - Iz njega se razvije načrtno
 - Dobimo ideje za hipoteze

- o **Slabosti:**
 - Pomankljivo opažan predmet opazovanja
 - Delno opazovanje delnih pojavov (križišče)
- NAMERNO OPAZOVANJE (eksperimentalno)
 - o Vnaprej določen načrt
 - o **Prednosti:**
 - Lahko ga večkrat ponovimo pod istimi pogoji
 - Sistematično spreminjanje pojava (pomoč na cesti)
 - Enostavnejša kontrola faktorjev
 - Eksperimentator sam povzroči pojav
 - o **Slabosti:**
 - Določenih pojavov umetno ne moremo povzročiti (čustva)
 - Izoliran pojav se spremeni (opazovanec spremeni vedenje)

-primer Kitty Genovese - razpršitev odgovornosti: več kot je bilo ljudi, več časa so porabili, da so pomagali (tisti, ki so se odločili da bodo).

RAZISKOVALNE TEHNIKE:

INTERVJU

- Vnaprej moramo pripraviti prostor
- Omejen čas (30 min)
- Intervjujanec in vzdušje morata biti sproščena
- Ni navzočih tretjih oseb
- Osnovni problem je treba razkriti, če je to nemogoče- vsaj delno
- Ne smeš obsojati sogovornika (s kretnjami, neprimernimi vprašanji)
- Pozorno poslušanje
- Najboljša vprašanja so formulirana kot pripombe oz. trditve

STRUKTURIRAN:

- o Vnaprej pripravljena vprašanja, ki se jih točno držimo
- o Vnaprej pripravljena tema
- o Uporabimo ga takrat, ko želimo intervjujati večji spekter ljudi
- o Uporablja se za ustno anketo, raziskovanje javnega mnenja, tržne raziskave
- o Prednosti:
 - Hitreje pridobljene informacije → so v enakem položaju
 - Vse osebe dobijo enaka vprašanja
 - Lažja analiza
 - Bolj objektivni
- o Slabosti:
 - Skopi odgovori
 - Ne prilagajamo se temu, kar je intervjujanec že povedal, ampak sprašujemo po shemi
 - Deluje bolj uradno

NESTRUKTURIRAN:

- o Svobodnejši pri oblikovanju vprašanj
- o Podoben pogovoru
- o Lahko kaj spustimo ali dodamo
- o Uporablja se pri klinični praksi, diagnostiki, razgovoru
- o Prednosti:
 - Izražanje stališč posameznika
 - Bolj sproščeno vzdušje

- Možnost postavljanja dodatnih vprašanj
- o Slabosti
 - Preobsežni odgovori
 - Težja obdelava & več časa porabimo za analizo
 - Odgovore je težko zapisati & urediti

VPRAŠALNIK:

- Sestavljen sistem vprašanj
- Ni anonimen
- Dolg
- Najbolj široko uporabna metoda
- Vključuje vnaprej pripravljena vprašanja
- **Namen:**
 - o Ugotavljamo posameznikova stališča, prepričanja, opažanja, interese, poznavanje določenega področja, osebnostne lastnosti oz. na kratko splošna stališča.
- **Vrsta vprašalnika:**

ZAPRTI TIP:

Gre za obkroževanje, določi se stališče, vedenje in doživljanje vprašanega.

- **Pozitivne strani:** Hitrejše, enostavnejše reševanje ter lažje delo pri razvrščanju
- **Negativne strani:** Med danimi odgovori ni tistega, ki bi nam ustrezal, zato ne moremo izraziti mnenja

ODPRTI TIP:

Vprašani svobodno odgovarja, izraža svoje mnenje.

- **Pozitivne strani:**
 - Odgovori so kakovostnejši in bolj poglobljeni.
 - uporaben pri individualnem obravnavanju npr. poklicno usmerjanje
- **Negativne strani:**
 - Oseba se ne spomni odgovora
 - Veliko pisanja branja odgovorov
 - Težavno razvrščanje odgovorov, ki je največkrat subjektivno.

KOMBINIRAN TIP:

izkoristimo prednosti obeh tipov (obkroževanje in osebno mnenje).

- **Načini odgovarjanja:**
 - Enostavno: DA ali NE
 - Ponujena je še tretja možnost, npr. NE VEM ali DRUGO
 - Odgovor preko ocenjevalne lestvice

PSIHOLOŠKI TEST:

-so za merjenje psiholoških lastnosti (sposobnosti, interese, lastnosti, temperamenta).

- Tri faze:

- o Izvajanje
- o Vrednotenje
- o Interpretiranje

- Vrste testov:

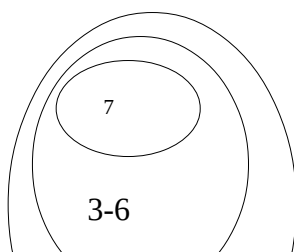
- o Verbalni

- o Neverbalni
- o Hitrostni
- o Zmogljivostni
- **NORME:**
 - o Vnaprej določene statistične vrednote
 - Aritmetična sredina
 - Standardna deviacija ali odklon od aritmetične sredine
 - o Gaussova krivulja ali normalna distribucija (porazdeljevanje; ND)
- **STANDARDIZIRANI POSTOPEK:**
 - o Vnaprej določene 3 faze, postopek testiranja je enak za vse ljudi
- **MERSKE ZNAČILNOSTI:**
 - o Veljavnost: kadar merimo tisto, kar mislimo da merimo
 - o Zanesljivost: kadar več zaporednih meritev da podobne rezultate
 - o Občutljivost: kadar dobro razlikuje posameznike med seboj
 - o Objektivnost: kadar imamo iste pogoje za vse → oblikujemo s standardi, ki so določeni za vse 3 faze
- **Prednosti:**
 - o Dobimo dobro primerjavo med posamezniki
 - o Skupinska uporaba
 - o Vnaprej izdelane norme
 - o Rezultati so
 - Veljavni
 - Zanesljivi
 - Občutljivi
 - Objektivni
 - Številčni → primerjanje
- **Slabosti:**
 - o Rabimo strokovnjake → drago & zamudno
 - o Dolgotrajna analiza
 - o Težko izdelamo kulturno neodvisen test
 - o Ko test poznaš ni več veljaven

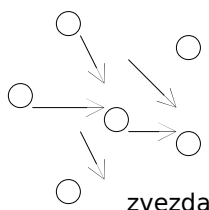
SOCIOMETRIČNA TEHNIKA:

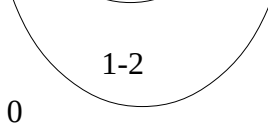
- **UPORABA:** določanje medsebojnih & skupinskih odnosov
- Uporablja se v šolskih razredih, podjetjih, vojaških enotah,...
- Zelo omejena tehnika, ker velja le za področje katerega smo merili
- Temelji na izbirah:
 - o **Omejene** (točno število)
 - Pozitivne (bi šel)
 - Negativne (ne bi šel)
 - o **Neomejene**
 - Pozitivne
 - Negativne

- Narišemo **SOCIOGRAM** (grafični prikaz odnosa v skupini):

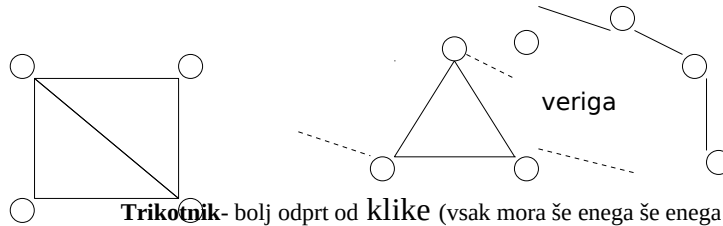
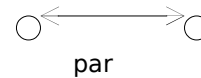


o
osamljen





7



Trikotnik - bolj odprt od **klike** (vsak mora še enega še enega izbrati)
Klika - najbolj zaprta oblika skupine & najmanj zaželena

• INDEKS PRILJUBLJENOSTI

število pozitivnih izbir

—število možnih izbir

DEJAVNIKI RAZVOJA:

DEDNOST:

Že ob spočetju se začne življenje posameznika. Vsaka celica (moška in ženska) prispeva po 23 kromosomov, na katerih je razvrščeno nešteto genov, ki predstavljajo informacije, ki so program za vse lastnosti.

Dedne zasnove so potencial za oblikovanje lastnosti, ki se ob sodelovanju okolja in samodejavnosti dejansko uresničijo.

Dedne zasnove določajo meje, do katere se lahko lastnost pod vplivom okolja in samodejavnosti razvije, ne more pa se preko teh meja (npr. telesna višina, inteligentnost,...)

Popolnoma so od dednosti značilne naslednje:

Lastnosti: spol, barva oči in las, krvna skupina, prstni odtisi

Bolezni: hemofilija, albinizem

OKOLJE:

Okolje omogoča, da se razvijejo lastnosti posameznika. Proces vraščanja posameznika v družbo imenujemo socializacija. Družbeno okolje posameznika usmerja, ko se razvija v osebnosti, sposobno živeti z drugimi (pravila, norme)

Nosilci socializacije usmerjajo moralni, značjski, osebnostni razvoj posameznika (znanja, veščine, spretnosti)

Prvotni: družina, prijatelji, šola, vrtec

Drugotni: mediji, kulturne organizacije, podjetja, stranke

Katere lastnosti so bolj odvisne od dednosti in katere bolj od okolja, so proučevali z **raziskavami dvojčkov**-če se enojajčna dvojčka *razlikujeta* v določeni lastnosti, je ta lastnost bolj pod vplivom okolja. Če sta enojajčna dvojčka bolj *skladna* v določeni lastnosti kot drugi brati in sestre, je ta lastnost bolj pod vplivom dednosti.

Z raziskavami dvojčkov so ugotovili, da so telesne lastnosti močno odvisne od dednosti, kot tudi nekatere osebnostne lastnosti (temperament, inteligentnost) in celo nekatere duševne motnje.

SAMODEAJVNOST: (odločitev)

- vključuje zmožnost svobodne izbire in zavestnega odločanja.
- razvije se v interakciji dednosti in okolja.
- **interakcija:** soodvisnost, sovplivanje ostalih dejavnikov; pomeni, da vpliv enega dejavnika soodloča, kakšen bo vpliv ostalih dveh.

DUŠEVNI PROCESI:

ČUSTVA:

Čustva so duševni procesi, s katerimi doživljamo poseben odnos do pojavov, predmetov ali oseb. Čustva nas usmerjajo in motivirajo. Izogibamo se pojavom, ki v nas povzročajo neugodna čustva (strah, gnus, žalost) ter se približujemo pojavom, ki v nas spodbujajo ugodna čustva (ugodje, veselje, simpatijo).

Bipolarnost: vsako čustvo ima nasprotno čustvo (obup-upanje; strah-pogum; žalost-veselje).

VRSTE ČUSTEV:

-**VREDNOSTNA:** pozitivna, prijetna (veselje, upanje, zadovoljstvo); negativna, neprijetna (sovrašтво, žalost, obup).

-**AKTIVNOSTNA:** vzbujajoča (jeza, sovraštvo, zaljubljenost); pomirjujoča (žalost, zadovoljstvo, potrto).

-**JAKOSTNA:** močna (afekti, strasti); šibka (razpoloženja)

-**AFEKTI:** so močna, kratkotrajna čustva

-**RAZPOLOŽENJA:** so šibka, dolgotrajna čustva

-**OSNOVNA=ENOSTAVNA:** so prirojena, univerzalna, v razvoju otroka se pojavijo prej kot sestavljena, poznamo jih 8 (veselje-žalost, strah-jeza, sprejemanje-zavračanje, pričakovanje-presenečenje)-ta osnovna čustva se med seboj mešajo v sestavljena.

-**SESTAVLJENA=KOMPLEKSNA:** na njihov način izražanja v veliki meri vpliva kultura, poznamo jih 4 (ljubezen=veselje+sprejemanje; zavist=jeza+žalost; razočaranje=žalost+presenečenje; ljubosumnost=ljubezen+strah).

RAZVOJ ČUSTEV:

-je težko raziskovati, saj doživljanje in izražanje čustev ni vedno enako. Proučevanje razvoja čustev je oteženo, ker majhni otroci ne znajo ubesediti tega, kar čutijo, kljub temu pa je že pri novorojenčku možno odkriti pozitivne ali negativne vrednosti čustev. Čustveni razvoj je tesno povezan s kognitivnim razvojem. Dejavniki, ki vplivajo na razvoj čustev: dednost, posnemanje, klasično pogojevanje. Čustveni razvoj pri posamezniku poteka postopno: iz prvotnega čustvenega vzbujenja naj bi se postopno razvijala najprej enostavna, nato kompleksnejša čustva. Čustvenega reagiranja pa se tudi učimo, in sicer tako, da prenašamo čustvene odzive na nove objekte. Drug izvor učenja čustvenih reakcij je posnemanje. Raziskovalci so ugotovili, da otroci radi posnemajo čustvene izraze in čustvene reakcije oseb, ki jih opazujejo.

Nemoten čustveni razvoj je pomemben za normalni duševni in osebni razvoj posameznika. Nevarna je npr. odtegnitev ali celo odsotnost čustvenih spodbud in čustvenih stikov (**ČUSTVENA DEPRIVACIJA**), ki lahko povzroči resne motnje.

ČUSTVENA ZRELOST:

-ustreznost čustvenih reakcij glede na situacijo (žalost na pogrebu, veselje ob poroki)

-uravnavanje čustev-zmožnost izražanja in skrivanja (čustveno zrel človek zna izražati čustva, vendar je zmožen nadzorovati njihovo izražanje. Nezmožnost čustvenega nadzora je znak čustvene nezrelosti, neustrezna pa je tudi pretirana čustvena kontrola.

-raznolikost čustev: pomeni, da ima človek pozitivna in negativna čustva; enostavna in kompleksna (za čustveno zrele osebe je značilno razvito pestro in globoko čustvovanje).

ČUSTVA IN DRUGI DUŠEVNI PROCESI:

ČUSTVA-MOTIVACIJA: močnejša kot so čustva, bolj nas motivirajo

ČUSTVA-ZAZNAVANJE: močnejša kot so čustva, manj točno zaznavamo; napaka simpatije-ljudje, ki so ti bolj simpatični, so ti bolj privlačni

ČUSTVA UČENJE: močnejša kot je jakost čustev, večja je učinkovitost učenja

ČUSTVA-MIŠLJENJE: najbolj učinkovito naj bi funkcionirali/mislili, če imamo pozitivna čustva-toda ne preveč

POMEN ČUSTEV:

VREDNOSTNA FUNKCIJA: ljudje se trudijo biti skupaj s stvarmi, ljudmi do katerih imajo pozitivna čustva in čim manj s tistimi, do katerih imajo negativna čustva.

USMERJEVALNA FUNKCIJA: pozitivna čustva nas usmerjajo k pozitivnim stvarim, ljudem, negativna pa proč od negativnih stvari, ljudi.

OBRAMBNA FUNKCIJA: čustva nam na osnovi preteklih izkušenj povedo, katerih stvari se moramo obvarovati.

MOTIVACIJA:

-je duševni proces usmerjen v cilj. Motivacijski procesi so duševni procesi, ki so v zvezi s ciljnim vedenjem.

MOTIV:

- o so notranja gonilna sila
- o notranji dejavniki, ki:
 - aktivnost usmerjajo in vodijo
 - izzovejo določeno človekovo dejanje
 - določajo in vplivajo na to, da človek ravna kot ravna

POTREBA:

- Potreba se pojavi kot primanjkljaj.
- fiziološki ali psihološki primanjkljaj ali pomanjkanje nečesa
- neravnovesje v organizmu

CILJ:

-je vsak predmet, dejavnost ali drug pojav, h kateremu je usmerjena motivacijska dejavnost in s katerim zadovoljimo potrebo.

MOTIVACIJSKI PROCES:



Potrebe lahko zadovoljimo le na socialno (družbeno) sprejemljiv način.

ZADOVOLJEVANJE POTREB:

- **nagonsko**: ta način je prirojen, nagonsko se zadovoljijo nekatere biološke potrebe (po dihanju, ohranjanju tel. temperature, zapiranje/odpiranje zenice)
- **socializirano**: pridobljeno s procesom socializacije, socializirano zadovoljimo nekatere biološke potrebe (po izločanju, spolnosti, prehranjevanju) in vse psihološke.

- **homeostatično:** potrebo zadovoljimo s tem, da dosežemo cilj in se s tem vrnemo v prvotno stanje ravnovesja; homeostatično zadovoljimo biološke potrebe in nekatere psihološke (po varnosti).
- **progresivno:** ko zadovoljimo potrebo in dosežemo cilj, se pojavi višja potreba, ki zahteva višji cilj; progresivno se zadovolji večina psiholoških potreb (po uspehu-športniki, po dominantnosti-Hitler).

TIPI MOTIVACIJ:

- **zavestna:** vključuje zavedanje cilja, možnih načinov uresničitve ciljev; je povezana s samodejavnostjo in svobodo.
- **nezavedna:** povezuje se s psihoanalizo in trdi, da je zavest v službi nezavednega in da so vzroki naših dejanj nezavedni; cilji so nezavedni (ne vemo, kaj hočemo doseči).
- **zunanja:** temelji na zunanjih pobudah, kaznih in nagradah (učenje je sredstvo za cilj-dejavnost je sredstvo); ima strukturo instrumentalnega pogojevanja (sobo pospraviš, ker ti mama plača).
- **notranja:** temelji na notranjih dejavnikih (interesi, zanimanja, radovednost); dejavnost, ki jo opravljamo, je cilj (ne sredstvo!); učinkovitejša in trajnejša kot zunanja motivacija.
- **storilnostna:** pričakovanje, da bomo našli zadovoljstvo v obvladanju težkih, zahtevnih nalog.
- **raven asoiracij:** pričakovana raven uspešnosti, uspeha v neki dejavnosti.

HIERARHIJA MOTIVOV ALI POTREB:

A. Maslow je bil humanistični psiholog in pripadnik behavioristične šole.

ZNAČILNOSTI: najprej je potrebno zadovoljiti nižje potrebe, da lahko zadovoljimo višje. Za mlajše naj bi bile bolj pomembne nižje, za starejše pa višje potrebe, težnja po razvoju višjih potreb je prirojena.

samoaktualizacija

Potreba po ugledu

Potreba po ljubezni & pripadnosti

Potreba po varnosti

Fiziološke potrebe

Samoaktualizacija: je potreba, da posameznik razvije to, za kar je najbolj sposoben. Je splošna težnja po razvitju vseh potencialov.

Potreba po ugledu: se kaže kot potreba po vrednotenju samega sebe, samospoštovanju, uživanju ugleda s strani drugih, potreba po moči. Dosežkih, neodvisnosti, svobodi, prestižu, priznanju, dostojanstvu, slavi, oblasti, upoštevanju.

Potreba po ljubezni & pripadnosti: se kaže kot občutek naklonjenosti, topline, nežnosti; potreba da se zblížamo, poreklu, koreninah. Problem nastane (ta potreba je omajana) če ne vemo kdo so starši, selitve, begunci, odmaknjenost (družbo si poiščemo v slabem okolju).

Potreba po varnosti: se kaže kot potreba po zaščiti, stabilnosti, odvisnosti, redu, zakonih, mejah, močni opori. Začne se pojavljati že pri dojenčku → red, ritem.

Fiziološke potrebe: so povezane s homeostatičnimi organizmi v telesu (vzdrževanje količine določenih snovi v telesu → NaCl, sladkor, minerali, vitamini, gibanje, spanje, seks, materinske potrebe). Težko jih zadržujemo!

ZAZNAVANJE:

-pomeni sprejemanje,organiziranje in interpretiranje informacij,ki prihajajo preko čutov iz neposrednega okolja.

OBČUTKI:

- so doživetja posameznih lastnosti,predmetov(barva,oblika).
- intenzivnost občutkov je odvisna od intenzivnosti dražljajev.
- med seboj se razlikujejo po kakovosti (npr. rdeča in modra barva), intenzivnosti in po drugih značilnostih (npr. jasnosti,trajanju,prostornosti).

ZAZNAVE:

- je doživetje celote predmetov,ki je sestavljena iz celotnih lastnosti
- so vedno v povezavi z nekim okoljem,vključen je tudi spomin(na podlagi preteklih izkušenj)
- če si slep organizem ne deluje tako enostavno.

PROCES ZAZNAVANJA:

- **dražljaj:** - svetlobni (občutki vida)
 - mehanični (občutki sluha,tipa,bolečine,ravnotežja)
 - kemični (občutki vonja,okusa)
 - toplotni (občutki hladnega in toplega)
- **čutila** - to je specifična anatomska struktura,ki vključuje čutne celice ali čutnice, dražljaj vzbudi čutne celice.
- **zaznavna središča** - kjer nastajajo občutki in zaznave.
 - živčni impulzi,ki nastanejo v čutnih organih,se razširijo po senzornih vlaknih do hrbtenjače ali možganskega debla,od tod naprej pa do možganske skorje.V njej so PRIMARNA in SEKUNDARNA senzorna središča za posamezne čute.

ČUTNI PRAGI:

- **absolutni prag občutka:**
 - je najmanjša jakost dražljaja,ki je potreben za nastanek občutka(prešibkih dražljajev ne sprejemamo)
 - npr:gorečo svečo pri normalni svetlobi človek vidi na razdalji 45km
 - človek naj bi čutil,če mu čebelje krilo pade iz 1cm;
- **terminalni prag občutka:**
 - je maksimalni občutek,ki ga povzroči naraščanje dražljaja(če se jakost povečuje,se tudi občutek povečuje,pri neki jakosti pa se občutek ne stopnjuje več)
 - npr:če nekoga mučiš,pri neki stopnji ne bo čutil več bolečine kot prej.
- **diferencialni prag občutka:**
 - je najmanjša razlika v intenzivnosti dražljajev,ki jo občutimo (če so dražljaji zelo podobni,jih ne razlikujemo)
 - odvisen je od intenzivnosti dražljajev,pri šibkejših dražljajih je manjši, pri močnejših pa večji

SENZORNA ADAPTACIJA:

-adaptacija poteka hitro,do popolnosti pa napreduje počasi.

- **vid** - fiziološka podlaga je spreminjanje velikosti zenice: adaptacija na svetlobo-zenica se skrči; adaptacija na temo-zenica se razširi (temna soba,sonce).
- **sluh** - adaptiramo se lahko na enakomerne zvoke,na nenadne pa težje (disko,železnica).
- **kožni občutki** - tip-navaditi se moraš na uro,obleko...mraz-v morju te najprej zebe,nato ti je topleje...toplota-v savni ti je najprej zelo vroče,kasneje se navadiš.
- **okus** - sol bolj čutiš kot nekdo drug;
- **vonj** - kuharice ne moti vonj,goste pa.

ORGANIZACIJA ZAZNAV:

- **načelo lika in podlage:**
 - najpreprostejše načelo
 - lik je v središču pozornosti
 - zaznavamo ga kot nekaj enovitega
 - rob,ki ločuje lik in podlago,običajno pripada liku
 - podlaga ne pritegne pozornosti,zaznamo jo manj jasno,določeno (npr. podlaga: lik, morje:barka; solata:česen)
- **načelo podobnosti:**
 - podobne dražljaje združimo v celoto;(4 vrste: križcev,krogov,kvadratov, trikotnikov)-človek ne bo videl 4 navpičnih kolon,ampak 4 vodoravne vrste,ker so si liki podobni.
- **načelo bližine:**
 - dražljaje,ki so drug od drugega bliže,zaznavamo kot celoto
- **načelo strnjenosti:**
 - kot celoto zaznavamo dražljaje,ki so drug poleg drugega tako,da dajo vtis,da nadaljujejo neko smer

MOTNJE ZAZNAV:

-so zaznave,ki ne ustrezajo stvarnosti.

HALUCINACIJE: so zaznave,ki nimajo podlage v dražljajih iz okolja,ampak jih izzove nekaj drugega=>nenormalni procesi v možganih.

Vzroki: visoka vročina,droge,zelo močna čustva,šok,stres,dehidracija (fatamorgana).

ILUZIJE: obstaja realni dražljaj,ki ga napačno interpretiramo zaradi močnih čustev,pričakovanj,želja (npr:če gre nekdo sam v gozd,ga je strah,vidi pošasti).

DEJAVNIKI,KI VPLIVAJO NA ZAZAVANJE:

Psihološki dejavniki:

- izkušnje (omogočajo bolj točno,hitro zaznavanje,lahko povzročijo,da smo površni)
- čustva (močna čustva povzročajo,da človek opazi manj,predsodki so polni čustev)
- motivacije: -interesi
-potrebe
-pričakovanje

Socialni dejavniki:

- pripadnost skupini (skupina pritiska,da člani oblikujejo stališča,kakršne imajo)
- stališča (so relativno trajni odnosi do različnih stvari,ljudi)

SOCIALNO ZAZNAVANJE:

-pomeni zaznavanje ljudi, socialnih situacij
-pri socialnem zaznavanju je vpliv subjektivnih dejavnikov (čustev,motivov,predsodkov) večji kot pri zaznavanju fizičnih predmetov,naravnih pojavov.

Značilnosti:

PRVI VTIS: prvo srečanje z nekom pusti relativno močan pečat,ki dolgo ostaja; vpliv-zunanji videz,mnenje prijateljev,način govora,vedenje.

HALO UČINEK: posploševanje na osnovi ene izstopajoče lastnosti;vpliv-isto kot pri prvem vtisu.

NAPAKA SIMPATIJE: ljudje do katerih imamo + čustva,zaznavamo lepše.

POZORNOST:

-pomeni osredotočenost na določen dražljaj,osebo,misel,...

-dražljaji na katere smo pozorni so bolj jasni,ostali pa so nekako nejasni

-poznamo zunanje (gibajoči predmet pritegnejo pozornost,odvisno od intenzivnosti, velikosti,trajanja in vrste dražljaja) in notranje dejavnike,ki vplivajo na pozornost

-VLOGA POZORNOSTI V ZAZNAVANJU: človek ne more zaznavati vseh stvari,ki ga obdajajo,zato se omeji le na nekatere. Majhni otroci zaznajo v desetinki sekunde 2 ali 3 pike,odrasli pa 7 pik (kadar beremo v kino napis,zaznamo sliko nejasno,ker leži zunaj obsega pozornosti).

MIŠLJENJE:

-v širšem pomenu vključuje presojanje, sklepanje, spominjanje, sanjarjenje, predstavljanje, načrtovanje.

-v ožjem pomenu je odkrivanje novih odnosov med informacijami.

-realistično:

- kombiniranje realnih dejstev (ko zunaj vidiš črne oblake,sklepaš,da bo deževalo).
- prisotno malo subjektivnih primesi(v smislu čustev).

-domišljijsko:

- kombiniranje podatkov pod vplivom subjektivnih dejavnikov(čustev,želja,potreb).
- sanjarjenje,sanje,halucinacije
- pogosto se realistično in domišljijsko prepletata.

-konkretno:

- umeščeno v čas in določen prostor
- nanašanje na konkretne stvari
- opira se na zaznave in predstave.

-abstraktno:

- nanašanje na marsikaj
- opira se na abstraktne pojme.

-divergentno:

- pridemo do večjih rešitev problema,vključuje postavljanje novih hipotez,oddaljene asociacije,povezuje se z ustvarjalnostjo.

-konvergentno:

- usmerjanje k eni rešitvi,temelji na predhodnem znanju
- opira se na znanje in logiko.

-induktivno:

- sklepanje iz posameznih/konkretnih primerov na splošno trditev
- verjetnostno sklepanje-je verjetno,ni pa 100% nujno.

-deduktivno:

- sklepanje iz splošne trditve na posamezne primere;nujno sklepanje.

OBLIKE MIŠLJENJA:

-senzomotorično mišljenje (0-2):

- značilnosti: traja prvi 2 leti življenja.
- ob rojstvu ima novorojenček nagonsko mišljenje (sesanje).
- problem rešuje na osnovi praktičnega preizkušanja (ne razmišlja, ampak poskuša).
- proti koncu faze pride otrok do uvida.

-predoperativno mišljenja (2-7):

-prekonceptualno mišljenje:

- traja od 2 do 4 leta.
- neustrezna uporaba pojmov.

-intuitivno mišljenje:

- traja od 4-7 leta.
- ni sposoben obrniti miselnega procesa.
- ne uspe se usmeriti na 2 dimenziji hkrati.

-konkretno mišljenje:

- traja od 7-11 leta.
- otrok razmišlja logično, vendar samo na konkretnih primerih.
- do te faze otrok ne razmišlja logično.
- miselni proces lahko obrne.
- ni več vezan na eno dimenzijo.

-formalno mišljenje:

- traja od 11-15 leta.
- mladostnik je sposoben logičnega sklepanja tudi na abstraktnih primerih brez konkretne ponazoritve.
- lahko razume skrajno abstraktne pojme, kot so pojem biti, bistva, pravičnosti, dobrote.

OSNOVNE STOPNJE RAZVOJA MIŠLJENJA (po Piagetu):

- **kognitivna adaptacija**: nenehno vzpostavljanje ravnotežja oz. skladnosti med posameznikovim mišljenjem in okoljem.
- **kognitivna asimilacija**: vključevanje novih informacij, dražljajev v obstoječe miselne strukture, pojme.
- **kognitivna akomodacija**: spreminjanje obstoječih miselnih struktur, pojmov zaradi novih dražljajev.

STRATEGIJE REŠEVANJA PROBLEMOV:

- **strategija r.p. s poskusi in napakami**: Thorndike (behaviorist);
 - značilnosti: zamudno, neučinkovito, poskušamo rešiti problem s pomočjo ugibanja, pri tem naredimo veliko napak, značilno za otroke.
- **strategija r.p. postopne analize**:
 - izbiramo miselne operacije glede na to, kako daleč z reševanjem problema smo prišli, pri tem gremo proti cilju postopoma.
 - je bolj sistematično kot reševanje s poskusi in napakami.
 - kakšen vmesni korak te lahko zavede in zapelje na napačno pot.
- **strategija r.p. uvida oz. vpogleda**:
 - nenadna povezava elementov problema.

VLOGE PRI REŠEVANJU PROBLEMOV:

- **motivacija** - bolj ko si motiviran, bolje rešiš probleme; vplivajo lastni interesi; praviloma bolj vpliva notranja motivacija.
- **čustva** - raje rešujemo probleme, do katerih imamo pozitivna čustva.
- **sposobnosti** - vpliva inteligentnost; pri specifičnih vrstah problemov vpliva specifični faktor.

- **znanje** - vpliva pozitivno; znanje, ki je preveč utrjeno, lahko povzroča fiksacija/fikcija, kar je negativno.

USTVARJALNOST:

- glavna značilnost ustvarjalnega mišljenja je izvirnost.

- **originalnost/izvirnost:**
 - nekaj novega, redkega, enkratnega.
 - izviren je lahko rezultat ali proces, s katerim pridemo do rezultata.
- **fleksibilnost/miselna prožnost:**
 - glede na rezultat - rezultati spadajo v več različnih kategorij.
 - glede na proces - za doseg rezultata je možno priti na več načinov.
- **fluentnost/tekočnost:**
 - veliko št. rešitev, odgovorov, ki so uporabni.

FAZE USTVARJALNEGA PROCESA:

- **preparacija/priprava** - posameznik se sooča s problemom, poskuša najti rešitev, razmišlja o problemu.
- **inkubacija** - obdobje navideznega počitka, mirovanja, ukvarjaš se z drugimi stvarmi.
- **iluminacija/uvid** - nenadoma se pojavi rešitev, pogosto v nenavadnih okoliščinah; rešitev lahko tudi hitro pozabimo - pomembno je, da si vse zapišeš.
- **verifikacija/preverjanje rešitve** - s tem se vsi ne strinjajo (Edison-genij = 1% navdih, 99% truda).

KONVERGENTNO MIŠLJENJE:

- to mišljenje »vleče misli skupaj«, daje tipične, pričakovane in vnaprej predvidene rešitve.
- take naloge najdemo v testih znanja in testih za merjenje inteligentnosti.

DIVERGENTNO MIŠLJENJE:

- to mišljenje »potiska misli« stran od glavnega toka in daje nenavadne, nepričakovane in presenetljive rešitve.
- te naloge najdemo v testih za merjenje ustvarjalnosti.

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA USTVARJALNOST:

- družbeni: dobra socialna klima, spodbude iz okolja.

- osebni: sposobnost divergentnega mišljenja, pozitivna samopodoba, radovednost, domišljija, prehodno znanje, splošna razgledanost.

UČENJE:

- je spreminjanje dejavnosti pod vplivom izkušenj in z razmeroma trajnim učinkom. Razlikujemo enostavne in zapletene oblike učenja, glede na gradivo pa motorično, besedno in senzorno učenje.

OBLIKE UČENJA:

- **klasično pogojevanje** (Pavlov-behaviorist):

- BD - brezpogojni dražljaj, povzroči prirojeno reakcijo.
- BR - brezpogojni refleks, prirojena reakcija na bd.
- PD - pogojni dražljaj, zaradi povezovanja z bd povzroči pr.
- PR - pogojni refleks, naučena reakcija na pd in je enaka br (ni namerna, avtomatična).

- definicija: pri klasičnem pogojevanju gre za to, da PD večkrat spremlja BD, zaradi česar se oblikuje povezava med PD in PR.
- generalizacija - posploševanje PR na dražljaje, ki so podobni PD (pes se slini ob mesu, ko mu zvonijo-reagira tudi na podobne zvoke)
- diferenciacija - razlikovanje PD od podobnih dražljajev (drugačen zvok, ne dobi hrane).
- npr.: mali Albert-rad je imel miške, bal se je gonga. Nato so vedno, ko je videl miško, udarili na gong-začel se je bati miške in je jokal.

-instrumentalno pogojevanje (Skinner-behaviorist):

- v realnosti se pojavlja bolj pogosto kot klasično pogojevanje.
- definicija: instrumentalno pogojevanje je učenje, pri katerem se spremeni verjetnost vedenja glede na posledice, ki jih ima.
- ojačevalec:
 - pozitivni: povzročajo ugodje, so nagrade, povečujejo verjetnost vedenja;
 - negativni: povzročajo neugodje, so kazni, zmanjšujejo verjetnost vedenja, ki pripelje do njih.
- kje se uporablja: pri dresuri psov, ocenjevanje v šoli, vzgojni ukrepi v šoli, pri športu, pri vzgoji otrok, pri oblikovanju medčloveških odnosov.
- npr.: otrok ponavlja besedo mama, zaradi ugodnih posledic.
- primerjava klasičnega in instrumentalnega pogojevanja: K:spontano učenje; I:učenje zaradi naključja, volje; K:temelji na sočasnosti dveh dražljajev; I:temelji na časovnem zaporedju dražljajev in refleksov.

-posnemanje/modelno učenje (Bandura-behaviorist):

- posameznik se uči zgolj z opazovanjem, potrebna sta najmanj 2 človeka-opazovalec in model.
- npr.: eksperiment z lutko Bobo-otroci se igrajo v igralnici, pride odrasel človek in začne pretepat lutko, ko odide, začnejo nekateri posnemati njegovo vedenje-sprejeli so vedenje; ostali so začeli lutko pretepat po dodatnem namigu (zakaj pa ti ne), vedenja niso osvojili, niti ga sprejeli.
- faze:
 - I-izpostavitev - opazovalec opazuje kaj počne model.
 - O-osvojitve - učenec ve, kako se je model obnašal, vendar tega še ne pozna.
 - S-sprejetje - odobravanje
- dejavniki, ki vplivajo na to, da bo prišlo do posnemanja: ali je bil model nagrajen za svoje vedenje, ali ima opazovalec koristi od ponavljanja modelovega vedenja, ljudje bolj posnemajo osebe istega spola, podobne starosti, ali je neko vedenje prisotno pri večjem številu ljudi, vpliva privlačnost modela.
- česa se ljudje naučijo s posnemanjem: govor, sleng, nasilje, prosocialno vedenje, socialno vedenje, komunikacije, spretnosti; s posnemanjem se učijo tudi papige, opice, hobotnice.

-uvid/vpogled (Köhler):

- definicija: je nenadna povezava elementov v problemu.
- npr.: velika kletka v kateri na stropu visijo banane, notri je opica v kotu škatle, najprej skače, skuša zlesti na steno, potem se je utrudila odvrkla v kot; uvid-kar naenkrat vstane, gre proti škatlam, jih postavi pod banane, spleza nanje in vzame banane; uvid je opica dobila tik preden je šla po škatle.
- značilnosti: rešitev se pojavi nenadoma, več uvidov imajo višje razvite vrste, odrasli ljudje imajo več uvidov kot mlajši, če ponovno rešujemo problem, ki smo ga enkrat rešili z uvidom je rešitev takojšnja, preden se pojavi rešitev z uvidom, se pogosto pojavi reševanje problema s poskusi

in napakami, pri učenju z uvidom prihaja do učenja prenosa na podobne situacije.

VRSTE SPOMINA:

-senzorni zapis/trenutni spomin-neposredno nadaljevanje zaznanih dražljajev (1-4 sek.)

- značilnosti: obseg je velik, senzorni zapis daje občutek kontinuiranega sveta, omogoča povezovanje čutnih vtisov v celoto, prepoznamo enostavne oblike, zapletenih pa ne, če s. z. ne gre v ostala 2 spomina, ga izgubimo za vedno.
- do izgube pride:
 - izrinjanje - kar smo kasneje zaznali, izrine tisto kar smo prej
 - časovno bledenje

-kratkotrajni spomin/delovni spomin (15-40 sek.)

- značilnosti: obseg je 7 enot (7 št.), vse kar razmišljamo, organizacija vsebine, v kratkotrajnem spominu povezujemo podatke iz okolja in tistega, kar vemo prej.
- do izgube pride:
 - zaradi čustev
 - to kar smo si zapomnili zdaj nadomesti tisto prej
 - premalo ponavljanja

-dolgotrajni spomin (leta, celo življenje):

- značilnosti: obseg je brez omejitev, dolgotrajni spomin vsebuje vse kar imamo, vemo, vse spretnosti.
- dejavniki, ki vplivajo da iz k.s. nastane d.s.: ponavljanje, kar se naučiš povezuješ z že znanim, asociacije, močna navezujoča čustva, interes; podatki, ki so v d.s. vsaj 1 mesec, tam tudi ostanejo, podatki so proces.

-količinske spremembe pri zapomnitvi gradiva: ohranjanje-vztrajanje spominskih sledi, pozabljanje-propadanje spominskih sledi; odnos je obratnosorazmeren (več kot veš, manj pozabiš); do ohranjanja je možno priti samo posredno prek obnavljanja; obnovljeno gradivo ni nujno isto kot shranjeno gradivo v spominu, do razlike lahko pride zaradi treme (čustva).

-kakovostne spremembe pri zapomnitvi gradiva: to se ugotavlja z eksperimentalnim postopkom-ljudje slišimo neko zgodbo iz druge kulture, potem ko jo ponovno povejo, vsiljujejo svojo kulturo; tipične vsebinske spremembe: osnovni poudarek zgodbe; zaporedje dogodkov; zgodba postane bolj običajna; pozabiš, spustiš podrobnosti; zgodba se skrajša.

DEJAVNIKI UČENJA:

-fizikalni:

- hrup, svetloba, temperatura, zračni tlak, svež zrak.

-fiziološki:

- kratkotrajni: bolečine (glavoboli), utrujenost, lakota, žeja.
- dolgotrajni: težave z očmi, hude kronične bolezni (astma), naglušnost.

-socialni:

- družina: majhno stanovanje, majhni otroci, ekonomski položaj, odnosi v družini.
- šola: profesorji, sošolci, učni načrti, urnik, opremljenost šole.
- širše družinsko okolje: koliko se v celoti v družini ceni izobrazba, politika.

-psihološki:

- sposobnost: vplivata splošna inteligentnost, spominski faktor inteligentnosti; posamezni faktorji vplivajo pri učenju posameznih predmetov

- motivacija: bolj ko si motiviran, bolj se učiš, vpliva notranja motivacija, zunanja motivacija (zaradi nagrad), nivo aspiracij, pričakovanja, storilnostna motivacija.
- čustva: raje se učiš tisto do katerega imaš + čustva, lahko tudi motijo pri učenju (zaljubljen, žalosten).
- učni stili: vidni, slušni, gibalni

REZULTATI UČENJA:

-navade:

- so dejavnosti, ki jih opravljamo avtomatično, samodejno, ne da bi bili pozorni na potek.
- nastanek: 1.) spontano s pogojevanjem (vedno daš brisačo na določeno mesto).
2.) s pomočjo posnemanja in ponavljanja (lepa pisava).
- značilnosti:
 - izvajanje navad je avtomatizirano.
 - navade se upirajo spremembam - v novih situacijah nas lahko utrjene navade ovirajo.
 - težko jih opustimo.
- primeri: higienske (umivanje), delovne (kuhanje), prehranjevalne (kosilo, ko prideš iz šole), učne (ko prideš domov, takoj narediš dn), oblačilne, govorne, odvisnosti, hazarderstvo.

-spretnosti: (podvrsta navad - razlika v nastanku)

- so sestavljene zaznavno-gibalne/senzorno-motorične navade.
- značilnosti:
 - praviloma se razvijajo s pomočjo vaje, treninga, utrjevanja
 - s tem ko človek utrjuje spretnost, jo izvaja vse hitreje, z manj napakami.
- primeri: hoja, drsanje, plavanje, smučanje, vožnja, tipkanje, branje, pisanje, igranje instrumentov.

-znanje:

- vključuje poznavanje informacij, dejstev, pravil, razumevanje pojmov, poznavanje odnosov med informacijami.
- smiselno je, da ga razumemo, vemo v čem je pomen znanja.

OSEBNOST:

- je celota duševnih, vedenjskih in telesnih lastnosti, po katerih se posamezniki med seboj razlikujejo.

PSIHOFIZIČNA CELOTA:

- celovitost - pomeni, da osebnost vedno deluje kot celota.
- doslednost - osebnost je trajna, v principu je vedno enaka (če je nekdo zoprni, veš da bo čez 3 mesece še vedno tak).
- individualnost - pomeni, da je vsak človek, vsaka osebnost enkratna, unikatna.

OSEBNOSTNE LASTNOSTI:

- so relativno trajne značilnosti osebnosti, po katerih se medsebojno razlikujemo. (sem spada inteligentnost, živahnost, marljivost, spol, starost, teža, barva las, kože, oči, ...)

TIPI:

- so ostro ločene kategorije, ki so opredeljene z nekaj lastnostmi.

DIMENZIJE:

-lastnost,ki se razteza med dvema poloma.

PODROČJA OSEBNOSTI:

- **temperament:** nanaša se na vedenje in čustva, nanj vpliva dednost (vzkipljivost/mirnost, čustvena stabilnost/labilnost, komunikativnost/ nekomunikativnost)
- **značaj:** nanaša se na motivacijo in moralo, nanj vpliva okolje (delavnost/lenoba, poštenost/nepoštenost, iskrenost/neiskrenost).
- **sposobnosti:** vplivajo na posameznikovo uspešnost, na njih vpliva dednost. vrste:zaznavne(vid), telesne(hitrost), umske(inteligentnost).
- **telesna zgradba/konstitucija:** vključuje telesne značilnosti (višina teža, krvna skupina), nanjo vpliva dednost.

TIPOLOGIJA OSEBNOSTI:

- **HIPOKRAT-GALENOVA TEORIJA (tipologija):**
 - to je teorija temperameta.
 - **vzročna razlaga:** celoten svet je sestavljen iz 4 osnovnih elementov, ki so v človekovem telesu prisotni kot 4 vrste sokov, pri vsakem človeku prevladuje en sok, ta pa določi človekov temperament.
 - **kritika:** lastnost je, da naj bi dominantni sok povzročil temperament (tabela)

kolerik	žolč	razdražljivost, prepirljivost, nezadovoljstvo (aktivnost, negativna čustva)
sangvinik	kri	živahnost, lahkotnost, optimizem (aktivnost, pozitivna čustva)
flegmatik	sluz	počasnost, neodzivnost, hladnokrvnost (pasivnost, pozitivna čustva)
melanholik	črni žolč	pesimizem, depresivnost, potlačenost (pasivnost, negativna čustva)

- **JUNGOVA TEORIJA (tipologija):**

ekstravertni tip	družabnost, živahnost, aktivnost, nestalnost, nezanesljivost (usmerjenost k zunanjem svetu)
introvertni tip	nedružabnost, samosvojost, nespremenljivost, zanesljivost, togost, vztrajnost (usmerjenost k notranjem doživljanju)

- **KRETSCHMERJEVA TEORIJA (tipologija):**
 - **kritika:** z leti se telesna zgradba spremeni, temperament pa ne - ta teorija izhaja iz tega, da naj bi bila telesna zgradba prirojena, odvisna pa je tudi od okolja, civilizacije; te povezave med telesno zgradbo in temperamentom so odvisne od izkušenj.

ciklotimni tip	družabnost, živahnost, spremenljivost
shizotimni tip	usmerjen vase, mirnost, nespremenljivost
viskozni tip	vztrajnost, zvestoba, togost
piknični tip	telesna zgradba z razvitim drobovjem, nagiba se k debelosti, kratke okončine, okrogla glava, nižja rast
astenčni tip	višja in vitka telesna zgradba, daljše okončine, šibke mišice

atletski tip	telesna zgradba z razvitim mišičjem, energičnost, neobčutljivost
---------------------	--

- EYSENCKOVA TEORIJA OSEBNOSTI (dimenzionalna):
 - nanaša se predvsem na področje temperamenta, deluje tudi na značaj
 - ekstravertnost/introvertnost (E-pol):
 - lahko je čustveno stabilen ali labilen: aktivnost/pasivnost, družabnost/nedružabnost, nagnjenost k tveganju/ne, impulzivnost/neimpulzivnost, čustvena izraznost/neizraznost, nenagnjenost k razmišljanju/nagnjenost, neodgovornost/odgovornost
 - poklici: E: učitelj, novinar, igralec; I: delavec za tekočim trakom, računalničar, matematik
 - čustvena labilnost-nevroticizem/čustvena stabilnost-nenevroticizem (ČL-pol):
 - nesamospoštovanje/samospoštovanje, nesrečnost/srečnost; tesnoba/netesnoba, obsesivnost/neobsesivnost, odvisnost/neodvisnost, hipohondričnost/nehipohondričnost, občutek krivde/nema občutek krivde.
 - psihoticizem/nepsihoticizem (P-pol):
 - agresivnost/neagresivnost, dominantnost/nedominantnost, visoke aspiracije/nizke, manipuliranje/nemanipuliranje, avanturizem/niso avanturisti, dogmatizem/nedogmatizem, maskulinitet/nemaskulinitet
 - poklici: športniki, politiki, menedžerji

▪ KRITIKA TIPOLOGIJ:

- ne ustrezajo realnosti
- preveč splošni, ker je število tipov omejeno
- uvrščanje ljudi v isti tip pove, da imajo ljudje neko lastnost, ne pa koliko je izražena
- ocenjujejo črno-belo
- +omogočajo hitro oceno
- +tipe si je lahko predstavljati
- +dajo informacijo o najbolj vidnih, izstopajočih lastnostih.

▪ KRITIKA DIMENZIONALNIH TEORIJ:

- težje si je predstavljati dimenzije
- težko je ljudi razvrstiti v krivuljo
- +ustrezajo realnosti
- +ne vključujejo samo ekstremnih lastnosti.

INTELIGENTNOST:

- je zmožnost učinkovitega mišljenja, prilagajanja na okolje.
- najbolj pride do izraza v novih situacijah.
- na posameznikovo uspešnost pri reševanju problemov, ne vpliva samo inteligentnost, ampak tudi motivacija, stres, izkušnje, osebne značilnosti, fizično stanje.
- inteligentnost je pod vplivom dednosti.
- inteligentnost vpliva na to, kako ljudje izkoristijo svoje znanje.
- meri se s testi inteligentnosti; merjenje s testi je posredno.
- prvi test inteligentnosti sta naredila A. Binet in T. Simon (začetek 20. st.)

THURNSTONEOVA TEORIJA INTELIGENTNOSTI:

- identificiral je sedem faktorjev, ki jih je označil kot primarne mentalne sposobnosti:
 1. besedno razumevanje (V-faktor): ta faktor pojasnjuje dosežke pri nalogah, ki zahtevajo razumevanje besednih in jezikovnih odnosov in vsebin; to so npr. naloge, kjer je treba navesti pomen prebranih pojmov, pokazati razumevanje besednih analogij, pravilno urejanje neurejenih besed v stavek, razumevanje in vzporejanje pregovorov (slo, ang, nem).
 2. besednost ali besedna tekočnost (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 čim več besed, ki se začenjajo na b, navesti čim več ženskih imen; bolj uspešne so ženske (poklici: prevajalstvo, lektorstvo, novinarstvo, oglaševalci, pravniki).
 3. številski=nerični faktor (N-faktor): kaže se v sposobnostih hitrega in točnega računanja, torej uporabe osnovnih računskih operacij, seštevanja, odštevanja, množenja, deljenja (mat, fiz, kem).
 4. 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 geom. telesu, bolj uspešni so moški (mat, šv, geo, gradbeni arhitekti).
 5. zaznavni=perceptivni faktor (P-faktor): ta skupinski ali primarni faktor se kaže kot sposobnost hitrega in točnega zaznavanja, zlasti zaznavanja vidnih nadrobnosti, podobnosti in razlik; najdemo ga pri nalogah, ki zahtevajo ugotavljanje, ali se dva narisana predmeta razlikujeta ali da odkrijemo ali se v narisani strukturi nahaja določena podrobnost (geo, mat, zdravniki, zobozdravniki).
 6. spominski faktor (M-faktor): kaže se kot sposobnost zapornitve in ohranitve miselnega ali drugega gradiva; merimo ga z nalogami, ki preverjajo obseg pomnenja, z nalogami, ki preverjajo, koliko besed smo si pravilno zapomnili (psi, zgo, jeziki, pravniki, ekonomisti, zdravniki, farmacevti).
 7. faktor presojanja=rezoniranja ali faktor indukcije (R ali I faktor): kaže se v sposobnosti presojanja logičnih in miselnih odnosov, v zmožnostih abstrahiranja, sklepanja, iskanja pravil; merimo ga z nalogami, ki terjajo nadaljevanje vzorca ali sosledja po nekem pravilu (mat, fiz, kem, psi, sodnik, pravnik, zdravnik, kriminalist, arhitekt).

GARDNERova TEORIJA INTELIGENTNOSTI:

- je bolj življenjska kot druge teorije inteligentnosti;
- upošteva tudi pogled na inteligentnost v drugih kulturah;
- ni povezana samo s kognitivnimi procesi, vključuje tudi čustva, razumevanje medsebojnih odnosov drugih ljudi
 1. jezikovna (branje, pisanje)
 2. logično-matematična (štetje, računanje, reševanje logičnih problemov)
 3. prostorska (orientacija v prostoru)
 4. glasbena (smisel za ritem, melodijo, petje, posluh)
 5. telesna (gibalne sposobnosti in preciznost gibov, pri plesu, šivanju)
 6. interpersonalna (razumevanje drugih, uspešnost v medsebojnih odnosih)
 7. intrapersonalna (razumevanje in poznavanje samega sebe)
- Gardnerjeva teorija je boljša, ker je z njo lažje ugotoviti, kdo je bolj uspešen;
- v šoli je boljša Gardnerjeva teorija, ker gre tukaj za dobre odnose s sošolci, da bi ti lahko pomagali;

- na razvoj inteligentnosti najbolj vpliva dednost, vpliv imata tudi ostala dva dejavnika;
- inteligentnost narašča do 15,16 leta, nato se ustali, upadati začne takrat, ko človek ni več mentalno aktiven.

ODNOS MED INTELIGENTNOSTJO IN USTVARJALNOSTJO:

Inteligentnosti ne smemo zamenjavati z ustvarjalnostjo. Med njima je povezanost, ki pa ni nujno velika. Mnoge inteligentne osebe niso ustvarjalne in obratno. Ustvarjalnost se kaže v zmožnosti, da najdemo raznovrstne in izvirne rešitve.

FRUSTRACIJA:

- je stanje oviranosti v motivacijski situaciji
- frustracijska situacija vključuje potrebo, cilj in oviro, ki preprečuje dosego cilja
- vrste ovir, ki povzročajo frustracijo:
 - objektivne/zunanje ovire (npr. hočeš kupiti majico, pa je trgovina zaprta, nimaš denarja; mudi se ti, pa ni avtobusa)
 - subjektivne/notranje ovire: frustracijo spremljajo negativna čustva (jeza, strah), lahko pa ima tudi pozitivne posledice, ker spodbudi človeka k dodatni angažiranosti (npr. vseč ti je igranje klavirja, ampak nimaš talenta; v šoli si odličen, vendar nimaš volje)

KONFLIKT:

- stanje, v katerem delujejo na nas nasprotujoči si motivi
- vrste konfliktov:
 - konflikt dvojne privlačnosti /++: naenkrat imamo 2 privlačna cilja in odločitev za enega nam onemogoči drugega (npr: rad bi bil odličen in vrhunski športnik; dva dobra filma istočasno na tv).
 - konflikt dvojnega izogibanja /--: postavljeni smo pred 2 odbijajoča cilja in za enega se moramo odločiti (npr: ali pospravi sobo ali pomij posodo; dve vrsti hrane, ki ju ne maraš).
 - dvovalentni konflikt /+ -: isti cilj ima pozitivno in negativno vrednost, ki nas privlači in odbija (npr. zobozdravnik), je najbolj zoprni konflikt, ker te nekaj bega.

STRES:

- splošna reakcija organizma na telesno ali duševno obremenjevanje.
- osnovni vzorec:
 - alarmna faza: stresor povzroči šok, ki je prva reakcija, kjer je človek zbežan, zmeden; povzroči upad delovanja in ne naredi nič konstruktivnega - potem nastopi proti šok, ki je začetek konstruktivne reakcije na stres (npr: profesor ti v četrtek pove, da boš naslednji dan vprašan - 1. reakcija: šok-jeza, razburjenost; nato začneš razmišljati konstruktivno; 2. reakcija: proti šok - začneš se učiti).
 - faza odpora: povečamo aktivnost na odpravo stresa, da bi le ta izginil; človek obvlada svojo energijo, si prizadeva, da bo stres izginil - v najboljšem primeru bo stres odpravil.
 - faza izčrpanosti: kljub vsem prizadevanjem, da bi odpravil stres, mu to ne uspe in zato nastopijo težave - se izčrpa.
- vrste stresa:
 - eustres - pozitiven stres, kot posledica pozitivnih dogodkov (poroka, prva 5, zadetek na lotu).

- distres - kot posledica negativnih, neprijetnih dogodkov (smrt bližnjih, ločitev, zapor).

KRIZA:

- stanje hujše, trajnejše, vendar navadno predhodne duševne obremenitve
- duševne krize: so dalj časa trajajoče, porušeno duševno ravnovesje zaradi zelo močnih stresov ali dalj časa ponavljajočih se stresov
- razvojne krize: spremljajo nekatera obdobja v življenju ali nek običajen pojav; najbolj običajne so: puberteta, kriza adolescence, kriza srednjih let, kriza ob upokojitvi, kriza ob visoki starosti, ko začnejo posamezne funkcije odpovedovati.

OSEBNOSTNA ČVRSTOST:

- visoka os. čvrstost:
 - svoje težave in probleme jemljejo kot izziv, ki bo omogočil osebno rast, ne pa kot grožnjo
 - svoje probleme rešujejo angažirano (ne čakajo, da se stvar sama reši)
 - imajo občutek notranjega nadzora (da je njihova uspešnost v življenju odvisna predvsem od njih)
 - svoje probleme rešujejo konstruktivno (veliko stresa pri njih povzroči malo negativnih posledic)
- nizka os. čvrstost:
 - svoje težave in probleme jemljejo kot grožnjo (pasivni pri reševanju težav)
 - občutek, da je njihov uspeh odvisen od zunanjih dejavnikov (nekonstruktivnost)
 - majhen stres (veliko negativnih posledic)

FRUSTRACIJSKA TOLERANCA:

- je odpornost do neuspeha. Visoka frustracijska toleranca se povezuje z visoko osebnostno čvrstostjo.

DUŠEVNE OBREMENITVE:

- **konstruktivni načini:**
 - osnovne značilnosti: so usmerjeni k reševanju problemov, kar pomeni, da iščemo vzroke za probleme, zbiramo informacije, ki so povezane s problemom, iščemo pomoč pri ljudeh, so običajno uspešni.
 - vrste:
 - a. odločitveni angažiranje - npr. odločiš se, da boš odličen, ampak prevladujejo 4, zato se začneš bolj učiti; vrhunski športnik ugotovi, da ni dovolj dober, začne bolj trenirati.
 - b. sprememba cilja - posameznik, ki vidi, da določenega cilja ne bo dosegel, ga zamenja z drugim enakovrednim ciljem - želiš na medicino, premalo točk, greš na veterino.
 - c. odložitev na kasneje (preložitev) - želiš na pravo, premalo točk, popravljaš maturo, da se potem vpišeš.
 - d. sublimacija - moralno nesprejemljive potrebe zadovoljimo na družbeno zadovoljiv način - npr. agresivec se ne gre pretepat v gostilno, ampak trenirati boks.
- **nekonstruktivni načini:**
 - osnovne značilnosti: usmerjeni so k lastnemu čustvovanju, k trenutni razbremenitvi čustvene napetosti, običajno so ti načini neuspešni.

- vrste:
 - a. agresija - človek na problem reagira z agresijo-dobiš 1,učitelja pretepeš.
 - b. regresija - človek na težavo reagira na nižji razvojni ravni-jok,jecljanje,ihtavo vedenje,panično vreščanje.
 - c. beg pred oviro - človek se izogiba neprijetnosti situacij,problemov-špricanje,prehitra vdaja.
 - d. utišanje neprijetnih čustev - z nečem jih zakriješ-droge,pijača.

OBRAMBNI MEHANIZMI:

- potlačevanje - odstranimo neprijetne konflikte iz zavednega v nezavedno-preprečuje,da bi se vsebine iz nezavednega vrnile v zavest.
- projekcija - pripisovanje svojih negativnih lastnosti drugim.
- identifikacija - poistovetenje z neko osebo (idolom ali skupino).
- racionalizacija - iskanje napačnih razlogov za svoje neuspeha,samoopravičevanje ob neuspehih.
- kompenzacija - neuspeh na enem področju skušamo nadomestiti z dodatnim angažiranjem na drugem področju.
- zanikanje - o njem govorimo takrat,ko človek zanika svoje probleme,se dela,da problem sploh ne obstaja.

OSEBNOSTNI RAZVOJ:

- stopenjski razvoj: graf-(Freud,Piaget,Erikson)-vsi naj bi šli po fazah po istem zaporedju,prehodi med fazami so relativno hitri,za vsako fazo je značilna neka prevladujoča oblika vedenja.
- neprekinjen razvoj: graf-(premosorazmeren)-sem spada behavioristična razlaga (razvoj je odvisen od okolja).

OBDOBJA OSEBNOSTNEGA RAZVOJA:

1. **prenatalno obdobje**: (pred rojstvom): na otroka sla vpliva,če mati pije,kadi,se drogira (otrok se rodi lažji)
2. **otročstvo**: (0-12):
 - zgodnje otroštvo (0-2): otrok zelo hitro raste,se redi,v tem času shodi,spregovori,čustveno se naveže na starše,nauči se usmerjat in usklajevat gibe.
 - srednje otroštvo (2-6): fizični razvoj je še vedno hiter,uporabljati začne daljše stavke,razširi se mu besedni zaklad,oblikuje se otrokova volja,groba motorika,postopno se oblikujejo spolne vloge.
 - pozno otroštvo (6-12): otrok razvija fino motoriko,pomembnejši postanejo vrstniki,konkretno logično mišljenje,pomembna je uspešnost.
3. **mladostništvo**: (12-18):
 - otrok doživi spolno zrelost,mladostnik se oddalji od staršev,pomembnejši mu postanejo vrstniki,mladostniki delujejo uporniško do dominantne družbe,pomembni so stiki z nasprotnim spolom,razmišlja logično na abstraktnih primerih,doseže višek svoje inteligentnost.
4. **odraslost**: (18-65):
 - zgodnja odraslost (18-40): posameznikov telesni razvoj doseže vrhunec,ljudje oblikujejo partnersko zvezo,končajo s procesom šolanja,začnejo iskat službo in se poskušajo uveljaviti,napredovati,dokončno se osamosvojijo od svojih staršev in postanejo popolnoma samostojni,mišljenje postaja pragmatično in relativistično-ne upošteva pravil,ampak se veže na to,kaj je koristno.

- srednja odraslost (40-65): postopno začnejo telesno slabo funkcionirati, lastni otroci se začnejo oddaljevati, ženske pridejo v menopavzo, če ljudje ne sprejmejo nove vloge, da nazadujejo, potem pridejo v krizo srednjih let, mišljenje je realistično, ker preprosto kalkulirajo, kaj lahko in česa ne.
5. **starost:** (65-naprej):
- človek postane manj aktiven, pojavlja se več telesnih težav, postanejo lahko socialno izolirani, pride do upada intelektualnih funkcij, kar se veže na mentalno pomanjkanje, počasi izgubljajo spomin.

SAMOPODOBA:

-je celota predstav in vrednot, ki jih imamo o samem sebi.

- **področja samopodobe:**
 - telesna samopodoba - telesni jaz (predstave, ki jih imamo o svojem videzu).
 - duševna samopodoba - duševni jaz (predstave o svoji lastni duševnosti).
 - socialna samopodoba - socialni jaz (predstave o svojih odnosih do ljudi, o stikih z njimi).
 - samospoštovanje - vrednotenje samega sebe, za posameznika je pomembno, da ohrani pozitivno samopodobo.
- **posledica pozitivne samopodobe:** višje aspiracije, samozavest, lažje prenašamo frustracije, upamo se lotiti bolj zahtevnih nalog, prevzamemo odgovornost nase za lastne odločitve.
- **posledice negativne samopodobe:** obratno.

ERIKSONOVA TEORIJA RAZVOJA OSEBNOSTI:

- Erikson izhaja iz Freudove psihoanalitične teorije, vendar raztegne razvoj na celotno življenje, poudari pomen zavestnega ega, identitete, poudari pomen obdobja adolescence, bolj upošteva socialni razvoj
 - zaradi teh dejavnikov (frustracij, stresa, konfliktov) se v vsaki razvojni fazi pojavi specifična razvojna kriza
 - če jo posameznik uspešno preide, se lahko razvoj uspešno nadaljuje (v smeri bolj zrele identitete), če ne, se neuspešno rešene naloge vlečejo v kasnejše življenje (moten razvoj)
1. faza (prvo leto): odločilno je, kako okolje skrbi za otrokove potrebe, kakšne so osnovne otrokove izkušnje s svetom (+ izk. zaupanje/- izk. nezaupanje)
 2. faza (2 leto): otrok začne hoditi, povečana gibljivost, nadzira in samostojno uravnava lastno vedenje. Če ga okolje pri tem podpira-avtonomija (samostojnost-zaupa v lastne sposobnosti), če ga okolje ne sprejema, ne podpira njegovih prizadevanj, ga kaznuje, kritizira (dvom, sram, nezaupanje)
 3. faza (3-5): povečajo se lastne pobude, radovednost, cilji in načrti ter njihovo uresničevanje-treba jih je prilagajati na družbene norme, okolje, stvarnost.
 4. faza (6-11): otrok stopi v OŠ, začne se učiti, potrebni so napor, delo, primerjanje s sebi enakimi, primerjanje dosežkov. Če prevladuje uspeh, zadovoljstvo z lastnimi dosežki-delavnost, če prevladuje in se ponavlja neuspeh-manjvrednost.
 5. faza (12-18): posameznik postane bistveno bolj samostojen, neodvisen, fizično se spremeni, odmik od družine, sprememba in iskanje novih socialnih vlog, preizkušanje novih vlog, pomembnejši postanejo vrstniki-oblikovanje jasne identitete (kdo sem, kaj sem, kaj hočem). Kriza identitete je pogost pojav (hude ovire, konflikti, posameznik ne ve kaj hoče postati, kaj je, nima jasne predstave o sebi)-identitetna zmedenost.
 6. faza (20-30): poudarek ni na običajnih socialnih stikih, temveč na zaupnih, partnerskih odnosih s pripadniki nasprotnega spola-intimnost/izolacija.

7. faza (30-65): posameznik napreduje v življenju (družina, kariera, prosti čas, soc. stiki), če se kopičijo neuspehi, ni napredka-stagnacija.
8. faza (65-): integriteta jaza - posameznik opravi bilanco preteklega življenja, vidi smisel v njem, najde nadaljnje perspektive; življenjski obup - negativna ocena preteklega življenja, nesmiselnost, neizpolnjenost.

OSEBNOSTNEGA ZRELOST:

- telesna zrelost
- čustvena zrelost - ustrezna reakcija na dano situacijo, ustrezna kontrola in sposobnost izražanja čustev, raznolikost čustev.
- spoznavna zrelost - vključuje razvitost umskega presojanja, realno dojetje stvarnosti, realistično postavljanje ciljev.
- socialna zrelost - sposobnost prilagajanja drugim ljudem, spoštovanje drugih ljudi.
- moralna zrelost - vključuje sprejemanje moralnih norm, nesebičnost.

TEORIJE OSEBNOSTI:

- psihodinamične (Freud):
 - te teorije temeljijo na temeljnih gibalih (libido, potrebe)
 - poudarjajo nezavedno
 - razvoj dajejo v faze
- dispozicijske-strukturne (Kretschmerjeva, Eysenckova):
 - kot najpomembnejši dejavnik izpostavljajo dednost
 - osebnost razlagajo s strukturnimi lastnostmi kot so dimenzije, tipi, poteze
- vedenjske (Skinner):
 - najpomembnejši dejavnik razvoja je učenje in okolje
 - zanima jih samo vedenje
 - zanje je človek v celoti determiniran z vplivi okolja
- humanistične (Maslow, Rogers):
 - samoaktualizacija (samouresničevanje)
 - poudarjajo posameznikovo osebno rast
 - hierarhična teorija potreb
- kognitivna (Piaget):
 - poudarjajo spoznavni vidik osebnosti, kar pomeni, da na svet ne reagira, kakšen je, ampak ga zaznava, razume kakršnega vidi, poudarjajo izraze kot so miselne strukture, razvoj mišljenja

SOCIALIZACIJA:

- je proces s katerim posameznik prevzame različne vedenjske vzorce, stališča
- primarna (družina), sekundarna (šola)
- socializacija temelji na različnih načinih učenja
- omogočajo jo različni dejavniki (družina, šola, vrstniška skupina, mediji)

SOCIALNA SKUPINA:

- skupino sestavljata vsaj dva člana
- skupina ima skupen cilj, skupne interese (vsi ki gredo na avtobus 6- imajo skupen cilj, da pridejo na neko postajo)
- skupina ima delno skupno usodo (družina- če nekdo ostane brez službe, vsi čutijo posledice)
- v skupini se pojavijo socialne/skupinske norme (pravila vedenja v skupini, običajno vsak dijak sedi na svojem stolu)

- **socialne skupine** - družina, razred, klub letalcev, taborniki, skavti, gledalci, ki gledajo skupno oddajo, zaljubljeni par.
- **oblike socialnih skupin:**
 - formalne:
 - vnaprej so določena pravila vedenja, vloge članov, struktura, način komunikacije, podrejanje normam, pravilom zaradi prisile
 - primeri: šola, razred, zapor, vojska
 - neformalne:
 - oblikujejo se spontano, tudi pravila medsebojnega komuniciranja se oblikujejo spontano, ni prisile, delovanje neformalnih skupin je v večji meri odvisno od osebnosti njenih članov
 - primeri: prijatelji, par; znotraj formalnih skupin se oblikujejo neformalne (v razredu so prijatelji)
 - primarne:
 - ljudje so v neposrednem stiku (družina, šolski razred, skupina prijateljev, par).
 - sekundarne:
 - ljudje so samo v posrednih stikih (prebivalstvo neke države)

SOCIALNA VLOGA: vključuje pričakovanja, obnašanja posameznika; ta pričakovanja imajo drugi člani skupine ter posameznik sam; ljudje se z vlogami bolj ali manj identificiramo, ljudje svoje vloge aktivno spreminjamo, lahko pride do konflikta vlog (dijak hoče biti vrhunski športnik ter odličen v šoli, ne ve kje bi se bolj trudil).

DRUŽINA:

Psihološke funkcije:

- varnost, sprejetost (toplina, ljubezen)
- nadzor (omejuje člane družine)
- učenje socialnih veščin (starši učijo otroke bontona, način govora)

VZGOJNI STILI (načini vzgajanja):

- a) avtoritarnost:
 - v taki družini vladajo avtorski odnosi (vladavina enega). Starši, največkrat oče, je tisti, ki postavlja pravila in sprejema odločitve, ostali se podrejajo, nespoštovanje odločitve vodje je sankcionirano.
 - vpliv na otroka: discipliniran, podrejen, plašljiv, v svojem življenju želi vzpostaviti isto obnašanje.
- b) avtoritativnost:
 - med člani družine vladajo prijateljski odnosi, ampak otroci praviloma ubogajo starše, ker jih cenijo, spoštujejo, otroci lahko nasprotujejo staršem.
 - vpliv na otroka: čustveno uravnovešena oseba.
- c) permisivnost:
 - vsakdo počne, kar hoče (starši, otroci), staršem se zdi nevmesno vtikati se v življenja otrok (čustvene vezi so).
 - vpliv na otroka: nekontrolirana, neprilagojena oseba.
- d) brezbrižnost:
 - staršem za otroke sploh ni mar, ni pristnega odnosa med njimi.
 - vpliv na otroka: nekontrolirana, neprilagojena oseba, otroci prej pridejo do kriminala.

TIPI VODENJA SKUPIN:

- avtorsko vodenje:
 - gasilci, vojaške enote, razred.

- odločitve sprejema vodja sam, komunikacija je enosmerna, vodja ima popolno oblast.
- lastnosti: + učinkovita v kriznih situacijah (kjer so potrebne hitre odločitve) + uspešna, če je vodja ustrezen, ima izkušnje - člani skupine ne morejo izraziti svojega mnenja - če je vodja odsoten, skupina slabo deluje - v taki skupini praviloma pride do slabih odnosov med člani skupine.
- demokratsko vodenje:
 - raziskovalne skupine v podjetjih, šolski razred, skupina prijateljev.
 - vodja pri odločanju upošteva mnenja članov skupine, odločanje na osnovi dogovora, glasovanja, komunikacija poteka v vseh smereh, vodja je bolj koordinator.
 - lastnosti: + vsi člani lahko izrazijo svoje mnenje in soddločajo + boljša socialna klima, boljši odnosi + s takšno skupino se ljudje bolj identificirajo, jo imajo za svojo - v takih skupinah je potreben čas za odločitve - ni učinkovita v kriznih situacijah - skupinska odločitev je lahko slaba zaradi kompromisov.
- liberalno vodenje:
 - razred, ko profesorja nihče ne upošteva.
 - vodja pusti članom skupine, da počnejo kar hočejo.
 - lastnosti: + posamezniki lahko uveljavijo svojo osebnost - takšna skupina ni učinkovita - v takšni skupini vlada kaos, kar lahko pri članih povzroči občutek negotovosti.

Konformizem:

- je prilagoditev svojega mnenja, stališč, zazna večine v skupini

Nekomformizem:

- vedenje v nasprotju z večino skupine, neodvisno vedenje - posameznik ne upošteva skupine

VEDENJE:

- prosocialno vedenje:
 - je vedenje, pri katerem skušamo pomagati, koristiti drugim ljudem
 - je družbeno, pozitivno, vrednostno: solidarnost, prijaznost, pomoč drugim ljudem, sodelovanje v dobrodelnih akcijah, altruizem
 - dejavniki, ki vplivajo na prosocialno vedenje: vzgoja, družina, šola, vrstniki, velikost skupine (manj jih je, bolj so pripravljeni pomagati), empatija (zmožnost vživeti se v čustva drugega; ljudje, ki je imajo več, bolj pomagajo)
 - posledice: + pomoč tistim, ki so pomoči potrebni, hvaležnost, ponos, ljudje si dvignejo samozavest, socialno priznanje (sošolci te cenijo) - človek lahko sebe spravi v težave, izguba časa, nenamena lahko povzročijo težave
- proindividualno vedenje:
 - je usmerjeno v lastno korist, ugodje
 - s tem lahko škodujemo drugim, ni pa nujno
 - sem spadajo: sebičnost, egoizem, tekmovalnost, asertivnost (vedenje v lastno korist, ampak tako, da ne škoduješ drugim)
 - dejavniki, ki vplivajo na proindividualno vedenje: v principu so isti, večja skupina, manj so pripravljeni pomagati
- antisocialno vedenje:
 - je vedenje, ki je v nasprotju z družbenimi normami
 - sem spada: kriminal, vandalizem, agresivnost, huliganstvo, delikventnost

AGRESIVNOST:

-je vedenje,ki ima za cilj povzročiti škodo,ljudem,stvarem,živalim.

Razvoj agresivnosti:

- biološke teorije:
 - poudarjajo dednost kot najpomembnejši dejavnik osebnosti
 - Lorenzova teorija: zanj je agresivnost kot notranja energija prirojena, sproščajo jo lahko na 2 načina: -družbeno sprejemljiv način (šport,ples) -družbeno nesprejemljiv način (kriminal,pretepanje,vandalizem).
 - Freudova teorija: je skupina nagonov,ki vsebuje tudi agresivnost
- frustracijska teorija:
 - temelji na tem,da je agresivnost posledica nezmožnosti zadovoljevanja potreb zaradi ovir
 - problem je,da vsaka frustracija ne povzroči agresije
- socialna teorija:
 - osnovna teza je,da je agresivnost naučena
 - k temu pripomore posnemanje in instrumentalno pogojevanje (človek se obnaša agresivno,da dobi tisto kar želi)

STALIŠČA:

- **stališča:**
 - so relativno trajni odnosi do različnih objektov,oseb,sebe,dogodkov,pojavov.
 - imajo 3 komponente:
 1. kognitivna: proučuje argumente,znanja,izkušnje,informacije o tem,na kar se stališče nanaša; primer: stališče do nošenja copat na šoli (če bi cel dan hodil v čevljih,bi bila šola bolj umazana).
 2. čustvena: čustva,ki jih imamo do predmeta stališč; čevlji-imaš pozitivna čustva do tega,če imaš rad to pravilo).
 3. vedenjska: vključuje pripravljenost za vedenje v skladu s svojimi stališči; ne nosiš copat,ampak čevlje).
- **stereotipi:**
 - so oblika stališč,ki ima drugačno vsebino pri posameznih komponentah:
 1. kognitivna: vključuje posplošene in poenostavljene podatke o neki skupini ljudi,tipične lastnosti o teh skupinah,podatki so slabo preverjeni; Nemci disciplinirani,Italijani temperamentni).
 2. čustvena: zelo šibka komponenta-gredo se pretepat zaradi tega).
 3. vedenjska
- **predsodki:**
 - so oblika stališč,ki imajo šibko kognitivno in močno čustveno ter vedenjsko komponento:
 1. kognitivna: vključuje nepreverjene podatke,slabe argumente.
 2. čustvena: vključuje zelo močna čustva-pozitivna čustva => pozitivni predsodki (zdravniki,duhovniki,navijači kluba); negativna čustva => negativni predsodki (sovraštvo,jeza,gnus) & rasni,spolni,verski,etnični predsodki.
 3. vedenjska: vključuje močno pripravljenost za vedenje v skladu s svojimi predsodki.
 - vzroki oblikovanja predsodkov:
 - socializacija (prek staršev,prijateljev)
 - ekonomski (finančna kriza v družbi-nastopi več predsodkov)
 - politični (konflikti med državami-večji predsodki med državljani)
 - načini izražanja predsodkov (od najblažjega k hujšim):
 - ogovarjanje (šale na račun ljudi,do katerih imajo ljudje predsodke)
 - izogibanje (odklanjanje stikov s tistimi,ki jih ne maramo)

- diskriminacija (preprečevanje dostopa do splošnih dobrin)
- nasilje (fizično nasilje do pripadnikov enih skupin)
- genocid (fizično uničenje celotnega naroda)
- (1-2 izvajajo posamezniki; 3-5 družba, skupina-bolj organizirano)

VREDNOTE:

- so prepričanja o tem, kaj je dobro, prav, zaželeno, kaj je treba ceniti, ...
- so pojavi in dogajanja, ki jih ocenjujemo kot dobre, pravilne in zaželene (poštenje, svoboda, ...)
- pomen vrednot za posameznika: usmerjajo ga pri odločanju; znotraj osebnosti, vrednote spadajo k značaju, širše vzeto pa k morali.
- dejavniki, ki vplivajo na oblikovanje vrednot: družina, vrstniki, šola, mediji.
- glavne kategorije vrednot:
 1. hedonske vrednote - ugodje, užitek, zabava.
 2. potenčne vrednote - moč, dosežki, poklicni uspeh, kariera, denar, ugled.
 3. moralne vrednote - družinske vrednote, pravičnost, poštenost, strpnost, dobrodelnost, demokratične vrednote.
 4. izpopolnitvene vrednote - samoaktualizacija, estetske vrednote, verske, spoznavne vrednote.

MORALA:

- vključuje prepričanja o tem kaj je dobro, kaj je slabo, kaj ni prav, ...

KOHLBERGova TEORIJA MORALNEGA PRESOJANJA:

- faze sledijo ena drugi, pri vsakem človeku naj bi prevladoval en način moralnega presojanja, vendar lahko presojava tudi na drugih nivojih, večina ljudi ne pride do zadnje faze, teh faz se ne more ostro ločiti po letih.
- prekonvencionalna morala:
 1. otrok upošteva neke zapovedi zaradi želje po nagradah (norma: ne laži! - v prvi fazi ne laže, ker se boji kazni)
 2. človek naj bi upošteval norme zaradi doseganja nekih lastnih potreb, ciljev, želja (jaz dam nekaj tebi, ti meni; otrok ne laže, zato da bo dobil čokolado).
- konvencionalna morala:
 3. posameznik spoštuje, upošteva družbene norme zato, da ga skupina sprejme; značilen je konformizem, podrejanje skupini (ne lažeš, da ne bi bil izločen iz skupine, da lahko hodi z ostalimi na zabavo)
 4. upoštevanje norm zaradi tega, ker so norme; podrejanje normam (človek ne bo lagal, ker je to norma, jo spoštuje)
- prokonvencionalna morala:
 5. upoštevanje družbenih norm, ki jih posameznik sprejme, če so dobre za družbo; če pa je situacija takšna, da lahko normo spremenimo, kršimo če presodimo, da je boljše upoštevati nekaj drugega (praviloma ni dobro lagati, a če je v neki situaciji boljše, da lažemo, potem lažemo)
 6. posameznik sprejme neko univerzalno etično načelo (ne glede na težave, se bo držal svojih načel)
- primer:
 1. človek, ki je proti, bo rekel, da tega ne bo počel, ker ga lahko zaprejo
 2. zdravnik: ne bom tega počel, ker lahko to slabo vpliva na mojo kariero
 3. ker me bo društvo zdravnikov izločilo
 4. to je norma, tak je zakon; ravnal bom v skladu s to normo
 5. če je evtanazija za nekoga dobra, bom to storil, načeloma pa spoštujem normo
 6. če kot splošno etično načelo sprejemem, da bom pomagal nekemu, da umre, bom to naredil, ne glede na to kaj drugi mislijo

DRUŽBENE NORME:

- so pisana (zakoni) in nenapisano pravilo o tem, kako naj se ljudje obnašajo v različnih situacijah, kaj je bolj sprejemljivo, nesprejemljivo.
- družbene norme so odvisne od vrednost.
- če kršiš družbene norme, potem sledijo sankcije.
- v primeru zakonov izvaja sankcije država, v primeru nenapisanih pravil pa se družba izogiba posameznika.

POMEN VREDNOT, DRUŽBENIH NORM IN MORALE:

- posamezniku daje varnost, stabilnost
- posameznik izoblikuje pozitivno samopodobo, če se ne ravnamo v skladu z normami, vrednotami nas peče vest
- pomen morale za družbo: če ravnamo v skladu z družbo, potem je v družbi red, sožitje, sodelovanje.