

PREDMET PSIHOLOGIJA

Psihologija je veda, ki proučuje duševne pojave, osebnost in obnašanje.

DUŠEVNI POJAVI:

1. Duševni procesi so tisti del notranjega dogajanja, ki poteka v določenem časovnem zaporedju in običajno vodi k določenemu izidu (ko npr. razmišljamo, potekajo naši miselni procesi). Razlikujemo tri velike skupine duševnih procesov: čustvene, motivacijske, spoznavne (kognitivne) – le-te pa v grobem delimo na zaznavanje, učenje in mišljenje. Duševni procesi nikoli ne potekajo neodvisno drug od drugega, ampak so med seboj soodvisni (učenje je močno povezano z motivacijo, čustva spodbujajo ali ovirajo mišljenje,...)
2. Duševna stanja so način obstajanja duševnih procesov pri posamezniku v določenem trenutku (npr. čustvena stanja – žalostna sem). So prehodnega značaja in se spreminjajo.
3. Duševne lastnosti so razmeroma trajne značilnosti oz. ustaljeni načini doživljanja in vedenja. Tudi lastnosti so medsebojno odvisne in povezane z duševnimi procesi in stanji.

OBNAŠANJE:

- vsaka dejavnost, ki jo pri posamezniku opazujemo z ekstrospekcijo (gibanje,glas,obrazna mimika)

OSEBNOST: relativno trajna celota duševnih, telesnih in vedenjskih značilnosti

1. Temperament: vključuje/nanaša se na vedenje in čustva, nanj vpliva dednost (vzkipljivost/mirnost,čustvena stabilnost/labilnost, komunikativnost/ nekom.)
2. Značaj: se nanaša na motivacijo in moralo, nanj vpliva okolje (delavnost/lenoba,poštenost/nepoštenost,iskrenost/neiskrenost)
3. Sposobnosti:bistveno vplivajo na posameznikovo uspešnost, na njih vpliva dednost; vrste:zaznavne(vid),telesne(hitrost),umske(inteligentnost)
4. Telesna zgradba/konstitucija:vključuje telesne značilnosti, nanjo vpliva dednost. (višina teža,krv.sk.).

CILJI IN NALOGE PSIHLOGIJE:

TEORETIČNI CILJI:

1. Opisovanje: naštevanje lastnosti pojava
2. Razlaga: poiskati vzroke,razloge za pojav Teoretične cilje nato prenesemo v prakso:

PRAKTIČNI CILJI:

3. Napoved predvideti prihodnji razvoj pojava
4. Spreminjanje/vplivanje vplivati na pojav tako, da bo bolj ugoden pozitiven (vedenjska terapija: postopno soočanje pacienta v sproščenem stanju s frustrirajočim dražljajem, ki je vedno bolj intenziven)

GLAVNE PSIHOLOŠKE PANOGE:

1. TEORETIČNE (usmerjene k teoret. ciljem-k pridobivanju novih spoznanj) Obča (splošna) psih: opisuje in razlaga duševne pojave zdrave odrasle osebe. Razvojna psih: ugotavlja zakonitosti razvoja duš. pojavov, dejavnike, ki vplivajo nanj Socialna psih: raziskuje duševne pojave in obnašanje v družbenih odnosih, socializacijo, konformiranjev v družbi..
2. PRAKTIČNE (usmerjene k uporabi psih. spoznanj v praksi) Pedagoška psih: uporablja spoznanja razvojne psihologije na področju vzgoje, šolstva, izobraževanja. (svetovalna služba). Klinična psih: prenaša psihopatološka spoznanja v prakso. Psih dela: proučuje človeka na delovnem mestu (obremenitve, počutje, odnosi med zaposlenimi ...) Športna psih: psihološke priprave vrhunskih športnikov.

RAZVOJ PSIHOLOGIJE: ZNANSTVENO IN NEZNANSTVENO POJMOVANJE DUŠEVNOSTI

1. ZNANSTVENO :

- znanstvena spoznanja temeljijo na izkustvih in preverjanju ter utemeljitvah.
- proučevanje mora biti:
 - o objektivno (rezultati raziskave so odvisni od opazovanega predmeta in ne od tistega, ki opazuje),
 - o nadzorovano (kontroliramo pogoje v katerih pridobimo rezultate);
 - o sistematično (zn. rezultati so pridobljeni z ustreznimi metodami, so preverljivi);
 - o preverljivo (rezultate dobimo z eksperimentom);
 - o kritično (ne sprejmemo vsake sodbe);
 - o utemeljenost (logična potrjenost)

2. 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, našem odnosu do njega, ... med neznanstveno pojmovanje duševnosti sodi tudi prerokovanje.
- (subjektivnost, nenadzorovanost, nekritičnost, nesistematičnost...)

RAZVOJ PSIHOLOGIJE

PRAZANSTVENO OBDOBJE: že v prazgodovini so ljudi zanimali nekateri duševni pojavi (sanje, duševne motnje, ekstatična stanja, razlike med ljudmi)

A) PRVOTNA POJMOVANJA DUŠEVNOSTI:

1. ANIMIZEM: animistična pojmovanja povezujejo dušo z dihanjem, njihove razlage najdejo povsod v naravi duha
2. MAGIČNE RAZLAGE: s posebnimi postopki naj bi bilo možno vplivati na dogodke, prihodnost, usodo

B) FILOZOFSKA PSIHOLOGIJA: predfilozofska pojmovanja duševnosti so temeljila na tradiciji, verah, dogmah; filozofija pa se o duševnosti sprašuje kritično, obravnava jih kot naravne pojave;

1. ANTIČNA FILOZOFIJA:

- Platon, Aristotel-duševnost sta razlagala s tremi plastmi duše: = rastna ima dve funkciji (prehranjevanje, razmnoževanje)-značilne za rastline, živali, ljudi; = živalska ima

- tri funkcije(gibanje,zaznavanje,čustvovanje)-značilna za živali,ljudi;=razumska:spoznavanje;značilna za ljudi
- Hipokrat-Galenova tipologija (tipologija razdeli ljudi v nekaj ostro ločenih kategorij,med katerimi ni prehodov
- 2. SREDNJEVEŠKA FILOZOFIJA: v sr.veku razlaga duševnosti ponovno povežejo z religijo,bogom,posmrtnim življenjem
- 3. NOVOVEŠKA FILOZOFIJA:ima dva problema:
 - prvi se tiče odnosa duša-telo(ima 3 rešitve):=Descartes-pravi da je rešitev dualistična(duša in telo sta dve ostro ločeni substanci,ki se stikata natanko v eni točki-epifizi; * Spinoza:-pravi da sta duša in telo dva različna vidika ene same substance; * Leibniz:- pravi da med dušo in telesom ni nobene stične točke,vendar delujeta vzporedno(duša ne more vplivat na telo in obratno)
 - tiče se vprašanja izvora duševnih vsebin(ima 2 rešitvi): * empirizem-Locke pravi, da je ob rojstvu duša kot tabula rasa(nepopisan list,ki je prazen kasneje ga zapolnijo izkušnje); * nativizem-Descartes pravi da naj bi imela duša nekatere ideje prirojene

KRITIKA TIPOLOGIJ:-ne ustrezajo realnosti-tipi slonijo na ekstremih,večina ljudi pa jih nima-preveč posplošijo,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 predstavljat+dajo informacijo o najbolj vidnih,izstopajočih lastnostih

KRITIKA DIMENZIONALNIH TEORIJ:-težje si je predstavljat dimenzije-težko je ljudi razvrstiti v distribucijo(krivuljo)//+ustrezajo realnosti+ne vključujejo samo ekstremnih lastnosti+povejo stopnjo izraženosti posamezne lastnosti, ne pa ali jo človek ima ali ne

NASTANEK IN ZAČETKI ZNANSTVENE PSIHLOGIJE TER ŠOLE OZ. SMERI V PSIHLOGIJE

- do sredine 19. stol.so psihološke teme obravnavali v območju filozofije s filozofskimi metodami(z razmišljanjem).

Sredi 19.stol. pa so psih.probleme začeli reševati z metodami,ki so jih prevzeli iz naravoslovja(eksperiment,sistematične oblike opisovanja)

ŠOLE OZ. SMERI:

A)STRUKTURALIZEM

- ustanovitelj in oče sodobne psih. je Wundt-l.1879 je v Leipzigu ustanovil prvi znanstveni psihološki laboratorij na svetu
- uporabljal je introspekcijo in introspektivni eksperiment-s tema metoda je poskušal odkrit osnovne elemente duševnosti (predstave,zaznave,občutki,čustva..) in kako se ti elementi med seboj povezujejo;

B)BEHAVIORIZEM:

- zavrača introspekcijo da je neznanstvena metoda-uporabljajo ekstrospekcijo in eksperiment
- osnovna shema:dražljaji ->črna škatla->reakcije/ukvarja se z dražljaji in reakcijami
- ukvarjali so se z vedenjem,vplivi okolja,učenjem-veliko svojih raziskav je temeljilo tudi na živalih(na podganah=>podganji psihologi)
- za to šolo človek nima svobodne volje ampak je v celoti determiniran z vplivi okolja
- motivacijo razlagajo z zunanjo motivacijo=>ta temelji na zunanjih dejavnikih,ki so kazni in nagrade;
- dejavnost oz. učenje sta sredstvi za doseganje cilja;
- zun.mot. ima strukturo instrumentalnega pogojevanja(nasprotna je notranja mot.,ki temelji na notranjih dejavnikih,ki so interesi,zanimanje,želja po znanju)
- predstavniki:-ustanoviteljelj Watson(klas.pog.),Pavlov(klas.pog.), Skinner,Thorndike,Bandura
- razlage osebnosti:*osebnost je relativno stabilen in značilen sklop vedenja pri posamezniku*človek se rodi z nekaj refleksi,razvoj osebnosti pa je posledica učenja*vzrok za nastanek fobij/duš.motenj je neustrezno učenje-odpravijo jih z vedenjsko terapijo*
- kritika:+njihove teorije so enostavne,pregledne+pokazali so pomen učenja v razvoju osebnosti+njihove teorije so objektivne+pokazali so vlogo,ki jo imata nagrada in kazen v razvoju/-zanemarili so duševnost-ljudem ne priznavajo svobodne volje-preveč enostavno so

rezultate raziskav na živalih prenašali na ljudi-zanemarili so vpliv dednosti in samodejavnosti v razvoju posameznika

C)PSIHOANALIZA:

FREUD:

- svojo teorijo je razvil ob terapevtskem delu-je ustanovitelj psihoanalize
- eno izmed najbolj znamenitih odkritij psihoanalize je odkritje nezavednega –nezavedno tvori (poleg nagonov) 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,ljub.izbire,kažejo se v mitih
- ukvarjali so se z osebnostjo,razlago sanj,razvojem osebnosti,psihoterapijo,obrambnimi mehanizmi
- struktura osebnosti:
 - ID:vsebuje potlačene vsebine in nagone(libido-spolni nagon)-deluje v skladu z načelom ugodja-ne loči realnosti od halucinacij
 - EGO:deluje v skladu z načelom realnosti-del nezavednega so obrambni mehanizmi=>značilnosti:*pomagajo zavestnemu delu ega pri medsebojnem usklajevanju ida,superega in realnosti*delujejo kompromisno(ne rešijo frustracij,temveč jih prilagodijo tako da lažje živimo)*ohranjajo samospoštovanje
 - SUPEREGO:-vključuje moralne norme in ideal jaza(polepšana podoba istospolnega starša)-kršitev moralnih norm superego kaznuje,da posameznika peče vest,ima občutek krivde-oblikuje se do cca.6 leta/odnosi id-ego-superego:konfliktni;ego je tisti ki drži id in superego v ravnotežju;

- teoriji nagonov:1)da je glavni nagon libido 2)da sta glavna dva nagona:eros(nagoni življenja,vključuje libido),tanatos(nagoni smrti,agresivnost) razvoj:otrok je oče človeka-obdobje otroštva je najbolj pomembno/za Freuda je razvoj osebnosti odvisen od razvoja libida oz. od sprememb objektov na katere se libido v posameznih obdobjih usmerja;
- faze razvoja:
 - 1.oralna(lat.os-usta)-1 leto življ.-usmerjen na področje ustne sluznice,otrok išče ugodje v draženju ust.sluz.,kar se kaže v sesanju in grizenju;
 - 2.analna(lat.anus-zadnjična odprtina)-2-3 l.življ.-usmerjen na področje zad.odpr.,otrok išče ugodje v zadrževanju oz. spuščanju blata
 - 3.falična(lat.phallus-m.sp.organ)-4-6 l.življ.-usmerjen na področje sp.organov,otroci so močno vezani na starše naspr.sp.,vendar se pri tem soočijo z močnejšim tekmečem(istospolni starš),ker je tekmeč močnejši,si otrok tega rivalstva ne more privoščiti-normalna razrešitev je odpoved libidinalnih teženj do drugospolnega od staršev,potlačitvi sovražnih impulzov do istospolnega od staršev ter v identifikaciji z istospolnim staršem-pri tem otrok oblikuje superego-ta identifikacija daje otroku kasneje v življenju možnost,da prevzame lastno spolno vlogo in vzpostavi stik z drugospolnim partnerjem-pri dečkih je prisotna kastracijska bojazen-ta zaplet je Freud pri dečkih poimenoval Oidipov kompleks pri deklicah pa Elektrin.(prvih 6 let življ. Je za Freuda najpomembnejših v celem življenju)
 - 4.latenca(lat.latero-bitu skrit):-do konca pubertete-to je obdobje mirovanja,ne zgodi se nič posebnega
 - 5.genitalna:-spolna in osebna zrelost
- kritika psihoanalize:+odkritje nezavednega+pokazala je pomen otroštva na razvoj osebnosti+pokazali so na vlogo,pomen spol.nagona/-psihoanalitična teorija je dolgotrajna-nekatere teze so nepredvidljive-ne omogoča zanesljivih napovedi-pretirava s pomenom spolnosti-pretirava s pomenom otroštva za razvoj osebnosti

JUNG:

- izhaja iz Freudove teorije,a jo nekoliko spremeni
- osnovne značilnosti:
 - a)libido pri Jungu ni vezan samo na spolnost,je neka splošna življenjska energija;
 - b)za Junga ima duševnost 3 plasti:

- zavest - zavestni jaz je središče zavesti, ki je določen z dominantno usmerjenostjo libida-bodisi navzven (pri ekstravertih) bodisi navznoter (pri intravertih);
- individualno nezavedno - je enako kot pri Freudu nezavedno in je sestavljeno iz potlačenih vsebin;
- kolektivno nezavedno - kolektivni spomin celotnega človeštva pri vseh ljudeh je enako, je prirojeno, vsebuje različne arhetipe (področja kjer se arhetipi kažejo, so mitologija, pravljice, legende, religija/ti arhetipi se pojavljajo v relativno podobni obliki v vseh kulturah)
- arhetip sence - vključuje človekovo temno plat in se kaže v hudiču
- arhetip anime - vključuje prapodobo ženskih lastnosti in se kaže v boginjah - Hera, Afrodita
- arhetip animusa - vključuje prapodobo moških lastnosti in se kaže v bogovih - Herkul, Ares
- arhetip sebstva - vključuje prapodobo popolne zrele osebnosti in se kaže v Budi, Jezusu Kristusu/
- c) razvoj osebnosti/individuacijav razvoju osebnosti pudari obdobje po 40. letu, kot najpomembnejše - v razvoju osebnosti se osebni jaz približuje sebstvu, ki je pravo središče osebnosti;
- d) tipologija - izhaja iz usmerjenosti libida - v zunanji svet (ekstraverti - družabni, živahni, aktivni) - v lastno duševnost (intraverti - nedružabni, zanesljivi, razmišljujoči)
- razlika Jung/Freud: *libido - sp. nagon (Freud), splošni nag. (Jung)* Jung poleg Freudovega individualnega nezavednega doda še kolektivno nezavedno* za Freuda je pomembno zgod. otroštvo, za Junga pa zrelo obdobje* Jung naredi tipologijo, Freud pa ne

ERIKSON

D) HUMANISTIČNA PSIHOLOGIJA:

- pojavi se po letu 1950 v ZDA, kot kritika psihoanalize -> moti jih, da je zavest zgolj nekaj v družbi nezavednega; psihoanaliza oz. njene teorije izhajajo iz ljudi z duš. motnjami; in kritika behaviorizma -> moti jih da izključijo duševnost iz psihologije; da se ukvarjajo samo z vedenjem; - imenujejo jo »tretja sila«, ker se vzpostavi kot 3. močna smer; -
- metode: eksperiment, introspekcija, ekstrospekcija, študij primera, intervju, vprašalniki;
- poudarja: *kompleksne vidike duševnosti* da ima posameznik svobodno voljo* posameznikovo doživljanje* zavest, zavestno motivacijo* notranjo motivacijo* samoaktualizacijo* smisel življenja* ustvarjalnost
- predstavniki: - Maslow (hierarhična teorija potreb); Rogers (nedirektivna, h klientu usmerjena terapija); Frankl (kot temeljno človeško potrebo izpostavi težnjo po smislu - kljub zadovoljitvi vseh ostalih potreb ne najde pa smisla je nezadovoljen, nesrečen; če človek najde smisel, lažje preživi težke življ. Pogoje - najpogosteje najdemo smisel v družini, ljubezni, veri)
- kritika hum. psih.: +pri človeku najdejo/izpostavijo svobodo +izpostavijo posameznikovo sposobnost razvijanja lastnih potencialov +smisel življenja +poudarijo posameznikovo sposobnost preseganja omejitev iz okolja, dednih omejitev// -izpuščajo človeške negativne lastnosti -njihove teorije so premalo natančne -metodologija je nenatančna

E) KOGNITIVNA PSIHOLOGIJA:

- pojavi se po 1950 - uvarjajo se s kognitivnimi procesi, z mišljenjem, razvojem mišljenja, učenjem, razvojem branja, stereotipi, spominom;
- metode: laboratorijski eksperiment, opazovanje v naravnem okolju;
- predstavniki: Piaget, Asch, Kohlberg;
- osnovne teorije: *ljudje se ne obnašamo zgolj v skladu z dražljaji ampak predvsem v skladu s tem kako dražljaje interpretiramo, doživljamo* osnovni pojmi so strukture in sheme; to so načini kako informacije, podatke organiziramo v celote oz. jih medsebojno povezujemo;
- kritika kog. psih.: +dobre teorije razvoja mišljenja +dobre razlage mišljenja// -premalo upoštevajo čustva -premalo vključujejo motivacijo

METODE PSIHLOGIJE

I. OPAZOVALNE METODE:

- a) introspekcija:

- samoopazovanje lastnih duševnih pojavov;
- z introspekcijo se raziskuje doživljanje čustev, mišljenje, sanje;
- ima neposreden dostop do predmeta svojega opazovanja; opazovalec=opazovani;
- kritika:+edina metoda, ki ima neposreden dostop do duševnosti+omogoča empatijo(vživljanje v druge ljudi)
/-metoda ni uporabna pri nekaterih skupinah ljudi(otroci)-rezultatov se ne da preverjat z drugimi opazovalci-ne da se kontrolirata iskrenosti
- b)ekstrospekcija:
 - opazovanje zunanjih pojavov;
 - z ekstrospekcijo se raziskuje vedenje, obnašanje, tel. zgradbo, način oblačenja, obrazno mimiko;
 - kritika:+uporablja jo lahko več ljudi na istem pojavu+objektivna metoda+omogoča medsebojno primerjanje rezultatov večih opazovalcev+uporabna je pri tistih skupinah, pri katerih introspekcija ni;/-opazovani lahko spremenijo vedenje, če vedo da so opazovani-ne omogoča neposrednega dostopa do duševnosti-če imajo opazovalci predsodke, do tistih ki so opazovani;

II.EKSPERIMENT:

- primer Kitty Genovese:
 - razpršitev odgovornosti:več kot je bilo ljudi, več časa so porabili, da so pomagali(tisti ki so se odločili da bodo);
 - značilnosti:eksperimentator vpliva na situacijo, tako da vidi, če vpliv pusti kakšne posledice;eksperiment omogoča raziskovanje vzročno-posledičnih odnosov;
 - pri eksperimentu sta 2 spremenljivki(variabli):neodvisna(pogoji, ki jih spreminja eksperimentator);odvisna(od neodvisne);eksperiment omogoča namerno spreminjanje pogojev, sistematično spreminjanje pogojev, lažji nadzor nad dejavniki, ki vplivajo na pojav;
- vrste eksperimenta:
 - a. eksperiment z več skupinami:
 - kontrolna(nanjo ne vplivamo, služi za primerjavo z eks.sk.);
 - eksperimentalna(izvajamo vpliv, da bi videli posledice)
 - temeljna predpostavka:skupine morajo biti čim bolj izenačene;
 - b. laboratorijski eksp.:
 - omogoča dobro kontrolo dogodkov oz. dejavnikov;izvajamo ga v posebej prirejenih situacijah;
 - c. naravni eksp.:
 - osnovni primer za eksperiment;
 - ne omogoča dobre kontrole dejavnikov;
 - te eksperimente opravljajo v naravnih pogojih(kjer ljudje ponavadi živijo)
- težave pri eksperimentiranju z ljudmi v psihologiji: pri ljudeh marsičesa ne moremo početi zaradi moralnih in etičnih razlogov;nekaterih pojavov ne moremo izvesti v laboratoriju(umetno izzvat),v naravi pa so redki(naravne katastrofe);ljudje ne delujejo naravno,spontano ,če vedo da so v eksperimentu;

RAZISKOVALNE TEHNIKE(temelji na spraševanju)

I.INTERVJU:

- usmerjen razgovor med intervjuvancem in intervjuvanim;odgovore je treba beležiti;
 - a. strukturiran:spraševalec postavlja v naprej sestavljena vprašanja,vedno v isti obliki,zaporedju,na enak način;pri popolnoma strukturiranem intrevljuju so v naprej dani odgovori;uporablja se za ustno anketo,raziskovanje javnega mnenja,tržne raziskave
 - b. nestrukturiran:spraševalec je svobodnejši pri spraševanju;pri formuliranju vprašanj so le-ta v naprej okvirno določena,vendar jih lahko prilagaja, spreminja glede na odgovore;uporablja se pri klinični praksi,diagnostiki,razgovoru;
 - c. kritika strukturiranega int.:+lažja primerjava pri odgovorih različnih intervjuvancev+je bolj objektivna+odgovore je lažje posploševati(so – za nestrukt.int.)/nestrukturiranega int.:+možnost spreminjanja vprašanj glede na odgovore nam omogoči bolj poglobljeno osvetlitev tem,ki se pokažejo kot

zanimive+okoliščine so bolj sproščene+odgovori so lahko bolj obsežni;(so – za strukt.int.)

II.VPRAŠALNIK:

- je blizu strukturiranemu intervjuju;je sklop pisnih vprašanj ali trditev,ki imajo stalno obliko in se nanašajo na neko področje psihičnih pojavov;primeri se nanašajo na osebnost,stališča,interese;
- lastnosti:mora biti dovolj dolg(da zajame čim širše področje merjenja lastnosti;ne sme biti predolg(ker se ljudje naveličajo);zanesljivost(ob ponovni uporabi istega vprašalnika na istih ljudeh dobimo iste rezultate kot prvič);veljavnost(vprašalnik meri tisto kar mislimo da meri);
- tipi vprašalnikov:
 - a. odprti tip vprašanj:postavljeno je vprašanje poleg pa prostor za odgovor;
 - b. zaprti tip:postavljeno je vprašanje polg so dani tudi možni odgovori(a,b,c)
 - c. kombinirani tip:a,b,c,drugo
 - kritika odprtega vpr.:+omogočajo bolj svobodno formulacijo+pri njem lahko dobimo informacijo,ki je pri zaprtem ne+lahko dobimo bolj poglobljene odgovore(-zaprtega);
 - kritika zaprtega vpr.:+lažje je dobiti rezultate+pogoji so bolj izenačeni+rezultate lažje primerjamo(- odprtega);
 - kritika vprašalnika:+z vprašalnikom lahko v krajšem času dobimo odgovore od večjega št. ljudi+postopek je bolj izenačen kot pri intervjuju+pri vprašalniku raziskovalcu ni potrebno biti vedno skoncentriran(- interv.)
 - kritika intervjuja:+pri intervjuju e možno opaziti tudi neverbalne znake,ki jih kaže intervjuvani+uporaben je tudi pri tistih skupinah pri katerih vprašalnik ni(majhni otroci,stari ljudje)+intervju je lažje prilagoditi posamezniku(- vpr.)

III.ANKETA:

- anketah govorimo takrat ko vprašalnik in intervju uporabimo na izbranem vzorcu z namenom da bi ugotovili določene lastnosti celotne populacije;
- lahko je ustna(intervju) ali pisna(vprašalnik);
- vprašalnik in intervju sta sredstvi za izvedbo ankete;uporabimo ga za ugotavljanje javnega mnenja,tržne raziskave..

IV.PSIHOLOŠKI TESTI:

- so standardizirani instrumenti za merjenje psiholoških lastnosti(sposobnosti,interesi,lastnosti temperameta);
- obstajata dva tipa testov:testi tipa papir-svinčnik in testi na računalniku;
- osnovne lastnosti:so standardizirani-postopek testiranja je enak za vse ljudi(enaka navodila,enak čas)-rezultate se ugotavlja na osnovi norm populacije(norme dobimo tako,da test reši velika skupina ljudi s čimer dobimo podatke o tem,kateri rezultati so povprečni);zanesljivost(ob ponovni uporabi testa pri istih ljudeh dobimo iste rezultate);veljavnost(test meri tisto kar mislimo da meri)
- kritika časopisnih testov:-ne zadoščajo kriterijem,zato niso znanstveni in z njihovo pomočjo ne dobimo realnih rezultatov;

V. SOCIOMETRIČNA TEHNIKA:

- namen uporabe:za proučevanje povezanosti,odnosov in struktur v manjših skupinah;za ugotavljanje položaja posameznika v skupini; uporablja se v šolskih razredih,podjetjih,vojaških enotah,poletnih taborih;
- postopek izvedbe:članom skupine damo nalogo,da izberejo nekaj(1-3) drugih članov,skoraj nikoli se ne uporablja negativnih izbir,ker spodbujajo negativna čustva;
- načini predstavitve rezultatov:
 - a. sociogram(grafični način prikaza rezultatov):
strukture sociograma:zvezde(največkrat izbrani člani skupine)so pomembne ker imajo velik vpliv na ostale člane skupine;osamljeni,izolirani(nihče jih ne izbere)niso zaščiteni v skupini;podskupine(povezani med sabo,ne pa z ostalimi)
 - b. indeks priljubljenosti: št.izbir/N-1

TEMELJNI DEJAVNIKI RAZVOJA:

I. DEDNOST:

- je prisotna kot možnost oz. dispozicija/potencial iz katerih se v interakciji z okoljem in samodejavnostjo razvije posameznikova osebnost, duševnost
- postavlja zgornjo mejo do katere se lahko različne lastnosti razvijajo
- izhaja iz 23ih parov kromosomov, ki jih imamo (genotip-vključuje podedovane lastnosti)
- vplivi dednosti se v razvoju pojavijo postopno (sek. spolni znaki se pokažejo v puberteti)
- dednost ima vpliv na tel. zgradbo, sposobnosti, temperament, značaj, povzročča pojav nekaterih bolezni (sladkorna bolezen, hemofilija, astma), ne vpliva na duševne bolezni/psihoze (shizofrenija, manična depresija), ter tudi ne na nevroze, fobije, materin jezik;
- raziskovanje deleža dednosti s pomočjo enojajčnih dvojčkov: izhodišče teh raziskav je, da so dvojčki genetsko popolnoma identični;
- tehnik:
 - a. enojajčne dvojčke ob rojstvu ločijo (dajo v druge družine)-kasneje so jih medsebojno primerjali>na področjih, kjer so bili bolj podobni je delež dednosti večji, kot na tistih ki niso-tam je večji delež okolja;
 - b. medsebojno primerjanje enojajčnih dvojčkov ki so živeli skupaj in neke druge sorodne zveze, ki tudi živijo skupaj (brat, sestra, dvoj, dvojčki)-tam kjer so medsebojne podobnosti enojajčnih dvojčkov večje kot medsebojne zveze drugih sor. zvez je delež dednosti večji kot tam kjer med medsebojnimi podobnostmi enih in drugih ni razlik (tam samo vpliv okolja);
- koeficient hereditarnosti: izraža relativni delež dednosti pri različnih lastnostih (višja kot je št. večji je delež dednosti) (tel. višina: 0.70-0.90; inteligentnost: 0.60-0.90)
- nativizem: nativistične so tiste šole/smeri ki poudarjajo dednost kot glavni dejavnik-relativna nativistična šola je psihoanaliza (Jung bolj)

II. OKOLJE

- ob rojstvu je otrok psihofizično nedonošen (v celoti odvisen od drugih ljudi)
- vplivi okolja spodbujajo/zavirajo, da se razvijejo dedne predpozicije;
- otroci sami spodbujajo različne reakcije iz okolja (sami ustvarjajo okolje-hiperaktiven otrok povzroči da je mama živčna; avtistični otroci povzročijo da mama deluje hladno); f
- enotip vključuje vse izražene lastnosti, ki so posledica okolja in dednosti;
- empirizem: to so tiste šole, ki poudarjajo okolje kot najpomembnejši dejavnik > behaviorizem;
- socializacija je proces, s katerim posamezniki sprejmejo družbene norme, vrednote, stališča in se vedejo v skladu z njimi; temelji na različnih vrstah učenja: klasično ali instrumentalno pogojevanje, učenje s poskusi in napakami, posnemanje, učenje z vpogledom + obrambni mehanizem: identifikacija;
- dejavniki socializacije: družina, šola, vrstniki;
- socialna deprivacija: pomen socialnega okolja se za posameznika izrazito opazi, ko se otrok razvija brez človeške družbe (volčji otroci - v Indiji so našli 2 sestri z volkuljo, dali so ju misijonarjem da so ju socializirali > hodili sta po 4ih, v primeru ogroženosti sta se postavili na 4 čeprav sta že znali hoditi, jedli sta surovo meso, spali pod posteljo, tulili v luno, razumeli sta se s psom, > mlajša je po pol leta umrla; starejša pri 17ih - znala je cca. 50 besed); prej kot nastopi soc. depr. hujše so posledice;
- vrste socializacije:
 1. primarna: poteka v družini, oblikuje osnovne duševne funkcije (osn. načine čustvenega izražanja, osn. miselne vzorce) in osnovne psihosomatske spretnosti (hoja, govor, pisanje)
 2. sekundarna: poteka znotraj izobraževalnega programa (šola); bolj zapleteni oblik znanja se naučimo v šoli, poklicne spretnosti, bolj kompleksnih socialnih veščin;

III. SAMODEJAVNOST:

- vključuje zmožnost svobodne izbire, zavestnega odločanja in ravnanja v skladu s svojimi odločitvami;
- razvije se v interakciji dednosti in okolja (ni izvorni dejavnik), vendar deluje kot izvorni dejavnik;
- avtonomizem: šole ki poudarjajo samodejavnost kot glavni dejavnik > humanistična psih.
- dejavniki, ki povzročijo da se človek bolj zavestno angažira:
 - novost situacije, pomembnost situacije za nas, zapletenost, privlačnost situacije;

- kritika samodejavnosti: dejavnik proti je teorija nezavednega v psihoanalizi; rutinska, avtomatična dejanja (hoja);
- interakcija: soodvisnost, sovplivanje ostalih dejavnikov; pomeni da vpliv enega dejavnika sodoloča kakšen bo vpliv ostalih dveh; če ima človek dobre dispozicije lahko v večji meri izkoristi možnosti, ki mu jih da okolje in je lahko bolj samodejaven, kot če bi imel slabe dedne zasnove.

MOTIVACIJA

- funkcije: spodbuja k telesni ali duševni dejavnosti, usmerja k določenim ciljem;
- osnovna motiv. situacija: potrebe (motivacija potiskanja - potrebe, motivi, nagoni) → dejavnosti → cilj (motivacija privlačnosti - cilj, ideali, vrednote);
- potreba - stanje neravnovesja, ki izhaja iz pomanjkanja/presežka snovi ali pomanjkanja/presežka informacij;
- motiv-zavestna potreba;
- cilj - so predmeti/situacije s katerimi zadovoljimo potrebe;
- odnosi med potrebami in cilji:
 1. vrsta: ob vsaki potrebi si poiščemo cilj, ki jo zadovolji;
 2. vrsta: cilj povzroči potrebo (vidiš lep pulover, hočeš ga kupiti);
- vrste potreb, motivov:
 - a. fiziološke/biološke/organske: izvirajo iz telesnega neravnovesja, ki je posledica pomanjkanja/presežka snovi; večina fizioloških potreb je prirojnih, nekatere so lahko tudi pridobljene: - potreba po tobaku, drogah, alkoholu;
 - b. psihološke: izvirajo iz duševnega neravnovesja, ki je posledica pomanjkanja/presežka informacij; nekatere so prirojene (po varnosti, pripadnosti, spoštovanju), večina je pridobljenih (po redu, lepoti, zabavi, pozitivni samopodobi);
- načini zadovoljevanja potreb:
 1. nagonsko: ta način je prirojen, torej enak pri vseh ljudeh; je avtomatično; nagonsko se zadovoljijo nekatere biološke potrebe (po dihanju, ohranjanju tel. temperature, krvni pritisk, zapiranje/odpiranje zenice);
 2. socializirano: pridobljeno s procesom socializacije; socializirano zadovoljimo nekatere biol. potrebe (po izločanju, spolnosti, prehranjevanju) in vse psihološke;
 3. homeostatično: potrebo zadovoljimo s tem, da dosežemo cilj in se s tem vrnemo v prvotno stanje ravnovesja (prvotno st. → potreba → dejavnost → cilj → prv. st.); homeostatično zadovoljimo biološke potrebe, nekatere psihološke (po varnosti);
 4. progresivno: ko zadovoljimo potrebo in dosežemo cilj se pojavi višja potreba, ki zahteva višji cilj (ps → p1 → c1 → p2 → c2); zavest je najbolj prisotna; progresivno se zadovolji večina psiholoških potreb (po uspehu - športniki, po dominantnosti - Hitler);
- tipi motivacije:
 1. zavestna: vključuje zavedanje cilja, možnih načinov uresničitve cilja, je povezana s samodejavnostjo in svobodo;
 2. 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 - npr. volčji človek, zlorabljeni otroci)
 3. zunanja motivacija: temelji na zunanjih pobudah, kaznih in nagradah (učenje je sredstvo za cilj-dejavnost je sredstvo); ima strukturo instrumentalnega pogojevanja (npr. učenje za šolo zaradi ocen vključuje zunanjo motivacijo; sobo pospraviš, ker ti mama plača)
 4. notranja motivacija: temelji na notranjih dejavnikih (interesi, zanimanja, radovednost); dejavnost, ki jo opravljamo, je cilj (ne sredstvo!); učinkovitejša in trajnejša kot zunanja motivacija
 - obe (zun¬r) lahko prepletata oz. vplivata druga na drugo
 - zunanja motivacija lahko postane notranja (če si na nekem področju dobr-najprej moraš potem te stvar začne zanimati)
 - zaradi notranje motivacije pa lahko človek postane zunanje motiviran, ker je uspešen;

- nivo/raven aspiracij: aspiracija=pričakovana raven uspešnosti, uspeha v neki dejavnosti;
- dejavniki, ki vplivajo na raven aspiracij: pretekla uspešnost, samozavest, pozitivna samopodoba, storilnostna motivacija;
- storilnostna motivacija: =pričakovanje, da bomo našli zadovoljstvo v obvladovanju težkih, zahtevanih nalog;

HIERARHIJA POTREB PO MASLOWU

- Maslow je pripadnik behavioristične šole;
- značilnosti: najprej je potrebno zadovoljiti nižje potrebe, da lahko zadovoljimo višje; težje prenašamo nezadovoljenost nižjih potreb; za mlajše ljudi naj bi bile bolj pomembne nižje, za starejše pa višje potrebe; težnja po razvoju višjih potreb je prirojena
- hierarhija potreb: Δ
 - osnovne:
 1. biološke/fizične (hrana, spanje),
 2. potreba po varnosti (kaže se v težnji po izogibanju ogrožujočih situacij);
 3. po ljubezni, pripadnosti (kaže se v težnji po tem, da imamo nekoga, ki mu lahko zaupamo);
 4. po ugledu, spoštovanju (potreba po tem, da bi nas drugi cenili)/višje:
 - višje:
 5. kognitivne p. (kaže se v potrebi po znanju, učenju, radovednosti);
 6. estetske p. (kaže se v težnji po lepoti);
 7. samoaktualizacija (kaže se v težnji po razvoju lastnih potencialov, talentov);
 - lastnosti samoaktualiziranih ljudi: so spontani, sprejemajo sebe in druge takšne kot so, imajo smisel za humor, so nekomformisti (se ne prilagajajo), bili naj bi ustvarjalni, imajo občasna višja občutja;
 - primeri samoaktualiziranih ljudi po Maslowu: Einstein, A. Lincoln, T. Jefferson, Spinoza;
- kritika hierarhije potreb: so umetniki, ki nimajo zadovoljenih nižjih potreb, kljub temu pa se ukvarjajo z višjimi (Cankar, Prešeren, Murn); nekatere potrebe se da usmeriti v več nivojev (sex-biološka, po ljubezni, po ugledu);
- osnovne potrebe so zadovoljene homeostatično, višje pa progresivno;

VREDNOTE

- so prepričanja o tem, kaj je dobro, prav, zaželeno, kaj je treba ceniti..;
- vrednote so bolj splošne, stališča pa so bolj specifična (iz ene vrednote izhaja več stališč → vrednota življenja - pozitivno stališče do denarja, ki ga država določi za zdravljenje; negativno do vojne, smrtne kazni..);
- 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; - dejavniki socializacije, vzgoja, samodejavnost, starost, kultura;
- razvoj vrednot:
 1. skupina/nivo: hedonske vrednote - ugodje, užitek, zabava;
 2. skupina: potenčne - moč, dosežki, poklicni uspeh, kariera, denar, ugled;
 3. skupina: moralne - družinske vrednote, pravičnost, poštenost, strpnost, dobrodelne dejavnosti, demokratične vrednote;
 4. skupina: izpopolnitvene - samoaktualizacija, estetske vrednote, verske, spoznavne vrednote (3. življ. obdobje)

FRUSTRACIJA

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

KONFLIKTI

- so posledica osčasnega delovanja nasprotni/izključujočih se potreb;
- vrste konfliktov:
 - o 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);
 - o konflikt dvojnega izogibanja/--:postavljeni smo pred dva odbijajoča cilja in za enega se moramo odločiti(npr.ali pospravi sobo ali pomij posobo;dve vrsti hrane ki ju ne maraš);
 - o dvovalentni konflikt/+-:isti cilj ima pozitivno in negativno vrednost,ki nas privlači in odbija(npr.zobozdravnik);-najbolj zoprni konflikt je dvovalentni(+/-),ker te nekaj bega;

STRES

- stres povzročajo stresorji-vzorec,sklop fizioloških,čustvenih,spoznavnih in vedenjskih reakcij na dražljaje,ki zmotijo duševno ravnovesje;
- osnovni vzorec:alarmna faza(stresor→šok→protišok)→faza odpora(beg/boj)→faza izčrpanosti;
 1. alarmna faza:stresor povzroči šok,ki je prva reakcija,kjer je človek zbehan,zmeden;povzroči upad delovanja in ne naredi nič konstruktivnega)-potem nastopi proti šok,ki je začetek konstruktivne reakcije na stres(npr.prof. ti v čet pove da boš naslednji dan vprašan-1.reakcija:šok-jeza,razburjenost;nato začneš razmišljati konstruktivno;2.reakcija:protišok-začneš se učiti)
 2. 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;
 3. faza izčrpanosti:-kljub vsem prizadevanjem,da bi odpravil stres,mu to ne uspe in zato nastopijo težave:-se izčrpa;
 - znaki izčrpanosti:-telesni simptomi(utrujenost,glavobol,bolečine v križu,psihosomatske motnje:čir na želodcu,povišan pritisk,infarkt)-duševni simptomi(izguba volje,koncentracije,raztresenost,izguba samospoštovanja,težave s spominom)-vedenjski simptomi(agresivnost do drugih,slabi odnosi z drugimi,nenadzorovane čustvene reakcije,povečana uporaba drog);
- vrste stresa:
 - eustres-pozitiven stres,kot posledica pozitivnih dogodkov(poroča,prva 5,zadetek na lotu)
 - distres-kot posledica negativnih,neprijetnih dogodkov(smrt bližnjih,ločitev,zapor)
- KRIZE.-hujše od stresa
 - 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/normalen pojav:najbolj običajne so 4:puberteta,kriza adolescence,kriza srednjih let,kriza ob upokojitvi,kriza ob visoki starosti,ko začnejo posamezne funkcije odpovedovati;

OSEBNOSTNA ČVRSTOST

- glede na to,se ljudje delijo na tiste z visoko in tiste z nizko os.čvrstostjo
- visoka os.čvrstost:-svoje težave in probleme jemljejo kot izziv,ki bo omogočil osebnostno rast,ne pa kot grožnjo-svoje probleme rešujejo angažirano(trudijo se jih rešiti aktivno,ne čakajo da se stvar sama reši)-imajo občutek notranjega nadzora(da je njihova uspešnost v življenju odvisna predvsem od njih,ne pa od drugih ljudi,sreče)-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; f
- rustracijska toleranca:odpornost do neuspeha-visoka frustracijska toleranca se povezuje z visoko osebnostno čvrstostjo;

SOOČANJE Z DUŠEVNIMI OBREMENTVAMI

- A. 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. dodatno angažiranje-npr. odločiš se, da boš odličen, ampak prevladujejo, 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; hočeš na Vič, greš na Ledino;
- c. odložitev na kasneje(preložitev)-želiš na pravo, premalo točk, popravljaš maturo, da se potem vpišeš; hočeš na Kubo, nimaš \$, greš delat;
- d. sublimacija-moralno nesprejemljive potrebe zadovoljimo na družbeno zadovoljiv način-npr. agresivec se ne gre pretepat v gostilno, ampak trenirat box;

B. nekonstruktivni načini:

- osnovne značilnosti: usmerjeni so k lastnemu čustvovanju, k trenutni razbremenitvi čustvene napetosti, običajno so it 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, jeclanje, ihtavo vedenje, panično vreščanje
 - c. beg pred oviro-človek se izogiba neprijetnosti situacij, problemov-špricanje
 - d. prehitra vdaja
 - e. utišanje neprijetnih čustev-z nečem jih zakriješ-droge, pijača

OBRAMBNI MEHANIZMI

- odkril jih je Freud s psihanalizo
- znotraj strukture osebnosti spadajo v nezavedni del ega
- osnovne značilnosti:
 - delujejo nezavedno,
 - osnovna značilnost njihove delovanja je kompromis, ki pomeni, da problemov, frustracij, konfliktov, težav, stresov ne rešijo dokončno, temveč jih vsaj delno prilagodijo, spremenijo, tako da z njimi lažje živimo,
 - ohranjajo pozitivno samopodobo,
 - ščitijo samospoštovanje,
 - pomagajo egu pri medsebojnem usklajevanju ega, ida in superega;
- vzroki za uporabo OM: ne zna rešiti problemov, nesposobnost, ohranjanje + samopodobe, zaščita samospoštovanja;
- glavni OM:
 1. potlačevanje-odstranimo neprijetne konflikte dogodke iz zavednega v nezavedno-preprečuje da bi se vsebine iz nezavednega vrnile, pojavile v zavesti, zavednem-zlorabljeni potlačijo neprijetne stvari;
 2. projekcija-pripisovanje svojih negativnih lastnosti drugim
 3. identifikacija-poistovetenje z neko osebo (idolom) ali skupino
 4. racionalizacija-iskanje napačnih razlogov za svoje neuspeha, samoopravičevanje ob neuspehih
 5. kompenzacija-neuspeh na enem področju skušamo nadomestiti z dodatnim angažiranjem na drugem področju
 6. zanikanje-o njem govorimo takrat ko človek zanika svoje probleme, se dela da problem sploh ne obstaja;
- kritika OM:
 - +izboljšujejo samopodobo, samospoštovanje+pomagajo zavednemu delu jaza pri medsebojnem usklajevanju ida, superega, realnosti+odstranjujejo/zmanjšujejo napetosti, neprijetna čustva (ker potlačiš čustva)+vzdržujejo duševno ravnovesje, stabilnost (ker prekrijejo realnost

-oddaljujejo od realne zaznave sveta,problemov(ker zanikaš realnost)-odvrčajo nas od realne aktivnosti-ustvarjajo težave v medsebojnih odnosih-povzročajo osebnostne,čustvene,nevrotske težave,motnje-zmanjšujejo konstruktivnost vedenja

MOTIVACIJA IN ČUSTVA

- potrebe spremljajo negativna čustva
- zadovoljitev potrebe z dosego cilja spremljajo + čustva
- ob ovirah,konfliktih,frustracijah se pojavijo neg.čustva
- močnejša kot so čustva,bolj na motivirajo

ČUSTVA=EMOCIJE

- so duševni procesi,ki izražajo posameznikov vrednostni odnos do drugih ljudi,do sebe,do dogodkov;
- bipolarnost-pomeni,da ima vsako čustvo nasprotno čustvo(obup-upanje,strah-pogum,žalost-veselje);

PODROČJA IZRAŽANJA ČUSTEV:

1. doživljanje čustev:

- a. vrednostna komponenta deli čustva na 2 skrajnosti:-
pozitivna,prijetna(zadovoljstvo,veselje,upanje)-
negativna,neprijetna(sovrašstvo,žalost,obup);
- b. aktivnostna komponenta –vzbujajoča(jeza,sovrašstvo,zaljubljenost)-
pomirjujoča(žalost,zadovoljstvo,potrtoš)
- c. jakostna komponenta –močna(afekti,strasti)-šibka(razpoloženja)
 - delitev čustev glede na jakost in trajanje:
 - afekti – so močna,kratkotrajna čustva;spremljajo jih intenzivne vedenjske spremembe;ljudje ne razmišljajo racionalno(bes,panika,evforija);
 - razpoloženja – so šibka dolgotrajna čustva;lahko nadaljevanje močnejših čustev v daljšem časovnem obdobju;vzrok za razpoloženja ni jasen(nezadovoljstvo,vedrina,potrtoš,tesnoba);
 - razpoloženje>čustvo>afekt:zadovoljstvo,veselje,evforija,melanholija,žalost,obup;tesnoba,strah,panika;nezadovoljstvo,jeza,bes;

2. fiziološke spremembe

- povečano znojenje,povečana hitrost srčnega utripa,spremembe dihanja;
- funkcija fizioloških sprememb,ki spremljajo večino čustev je priprava organizma na povečano stopnjo aktivnosti;obstaja čustvo,ki te pomiri-žalost-bolj ko si žalosten,bolj si pomirjen;

3. vedenjske spremembe,govorica telesa,neverbalna komunikacija:

- gibi,kretnje,obrazna mimika,jok,rdečica,uporaba socialnega prostora(ljudje spustijo bližje tiste,do katerih imajo pozitivna čustva),dotik,sprememba glasu,drža telesa;

- smisel neverbalne komunikacije je, da naredimo svoja čustva prepoznavna drugim ljudem in da mi izvemo v kakšnem čustvenem stanju so ljudje;
 - dejavniki: dednost je bolj pomembna pri izražanju osnovnih čustev, okolje pa pri izražanju kompleksnih; izraz vsakega čustva je mešanica obojega;
4. kognitivna čustva
- na posamezno vrsto čustev se praviloma veže tipična, značilna situacija;
 - primer: izguba nečesa ima za posledico žalost; če se dogodki ne odvijajo v skladu z željami sledi jeza;
- delitev čustev glede na sestavljenost (po Plutchik-u):
 - a. osnovna=enostavna: -so prirojena; niso sestavljena; so univerzalna (prisotna v vseh kulturah); v razvoju otroka se pojavijo prej kot kompleksna; jih je 8; lahko jih razporedimo v nasprotno dvojico, saj za čustva na sploh velja, da so bipolarna; pari osnovnih čustev so: veselje – žalost, strah – jeza, sprejemanje – zavračanje (gnus), pričakovanje – presenečenje; ta osnovna čustva se med seboj mešajo v sestavljena
 - b. sestavljena=kompleksna: pojavijo se kasneje v razvoju otroka kot osnovna; na njihov način izražanja v veliki meri vpliva kultura; ljubezen=veselje+sprejemanje; razočaranje=žalost+presenečenje; ljubosunje=ljubezen+strah; zavist=jeza+žalost;

RAZVOJ ČUSTEV:

- ob rojstvu je čustveno izražanje precej nespecifično;
- kljub temu pa je že pri novorojenčku možno odkriti pozitivne ali negativne vrednosti čustev; najprej se razvijejo osnovna, kasneje kompleksna;
- čustveni razvoj je tesno povezan s kognitivnim razvojem;
- to se kaže v socialnem nasmehu, ki se pojavi v 2. mesecu življenja (otrok se nasmeje-pozna razliko med človekom in stolom); v 5. mesecu pa se nasmeje vsem, ki jih pozna;
- dejavniki, ki vplivajo na razvoj čustev: - dednost, posnemanje, klasično pogojevanje (primer mali Albert)

ČUSTVENA ZRELOST:

- značilnosti:
 1. ustreznost čustvenih reakcij glede na situacijo (žalost na pogrebu, veselje ob dobro opravljeni maturi);
 2. uravnavanje čustev (zmožnost izražanja in skrivanja) - neustrezno je preveč kazati, skrivati čustva (sočustvovanje);
 3. raznolikost čustev: pomeni, da ima človek pozitivna in negativna čustva; enostavna in kompleksna; (nisi čustveno zrel, če si vesel ob prijateljevi nesreči)
- dejavniki, ki negativno vplivajo na čustveno zrelost:
 1. čustvena deprivacija - odsotnost čustvenih stikov predvsem med starši in otroki (to se pokaže, ko gre majhen otrok v bolnico in cvili);
 2. čustvena nezrelost staršev (mama za vsako stvar joka in to vpliva na otroka)
 3. prehudo potlačevanje izražanja čustev (ko je fantek majhen mu pravijo naj ne joka ker ni punčka; otrok sčasoma neha doživljati čustva)
 4. neskladnost vzgojnih vzorcev v družini (mama dovoli, da otrok joka, oče ne, tako je otrok zmeden; posledica je da lahko otrok igra jok)
 5. prehudo obremenjevanje otroka, ki povzroči nakopičenje negativnih čustev (otroka silijo, da mora biti odličen, se ukvarjati s športom... sledi otrokovo obremenjevanje, nabiranje negativnih čustev);
- obračanje teh negativnih dejavnikov v pozitivna:
 1. tako, da ko gre otrok v bolnico grejo starši z njim;
 2. tako, da so starši čustveno zreli oz. da svoje nezrelosti ne kažejo pred otroci;

3. tako, da pustijo otrokom, da pokažejo čustva;
4. uskladitev vzgojnih vzorcev;
5. tako, da starši ne bi pretiravali;

POVEZANOST ČUSTEV Z DRUGIMI DUŠEVNIMI PROCESI:

- čustva: motivacija – potrebe spremljajo neg. čustva; zadovoljitev potrebe z dosegom cilja spremljajo poz. čustva; ob ovirah, konfliktnih se pojavijo neg. čustva; močnejša kot so čustva bolj nas motivirajo;
- čustva: zaznavanje – močnejša kot so čustva, bolj izkrivljeno, manj točno zaznavamo, doživljamo → jakostna komp.; vrednostna komp. jih ne deli na poz. in neg.; tisto, kar imamo za neg. čustva zaznavamo kot manj privlačna, poz. kot bolj privlačna; napaka simpatije – ljudje, ki so ti bolj simpatični, so ti bolj privlačni; učinek pričakovanja – če si želiš, da bi nekoga videl, potem nekoga drugega zamenjaš za tega;
- čustva: učenje – močnejša kot je jakost čustev, večja je učinkovitost učenja;
- vrednostna komp. čustev: mišljenje – najbolj učinkovito naj bi se učili, če imamo poz. čustva, a ne preveč;

FUNKCIJE ČUSTEV:

- a. vrednostna: ljudje se trudijo biti skupaj s stvarmi, ljudmi do katerih imajo pozitivna čustva in čimmanj s tistimi do katerih imajo neg. čustva;
- b. usmerjevalna: poz. čustva nas usmerjajo poz. stvarjem, negativna pa proč od neg.;
- c. obrambna: čustva nam na osnovi preteklih izkušenj povedo, katerih stvari se moramo paziti, obvarovati;
- d. prilagoditvena: čustva nam olajšajo prilagajanje na razne situacije, ker nam povedo, katerih stvari se moramo izogibati in s katerimi situacijami, stvarmi, ljudmi je dobro za nas, če smo z njimi;

ZAZNAVANJE

- pomeni sprejemanje, organiziranje in interpretiranje informacij, ki prihajajo preko čutov iz neposrednega okolja;
- proces zaznavanja vključuje 4 elemente:
 1. dražljaj (za vid je svetloba);
 2. čutni organ – to je specifična anatomsko struktura, ki vključuje čutne celice, dražljaj vzbudi čutne celice;
 3. živčna povezava – ki prenese vzbujenje od čutnega organa do ustreznih središč v možganih;
 4. ustrezno središče v možg. skorji – kjer nastajajo občutki in zaznave;
- občutki – so doživetja posameznih lastnosti, predmetov (barva, oblika);
- zaznava – 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;

ČUTNI PRAGI: govorniki o odnosih med dražljajem in občutkom;

- a. 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 45 km; človek naj bi čutil, če mu čebelje krilo pade iz 1 cm;
- b. 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;
- c. 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;
- d. lastnosti: čutni pragi pri ljudeh so različni; na to vpliva starost; pri istem človeku se čutni pragi spreminjajo, odvisni so od starosti, okolja, utrujenosti, zdravja, razpoloženja (prisotni so tudi drugi dražljaji);

SENZORNA/ČUTNA ADAPTACIJA:

- sprememba občutljivosti čutnega organa zaradi dalj časa trajajoče izpostavljenosti delovanja dražljajev;

- ****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; **lastnosti**: adaptacija poteka hitro, do popolnosti pa napreduje počasi; lažja je pri srednje močnih intenzivnostih dražljajev, kot pri zelo močnih;

ORGANIZACIJA ZAZNAV:

- na človeka nenehno vpliva ogromno različnih dražljajev, ki jih ne zaznava ločeno, ampak jih združuje v smiselne, medsebojne enote;
- **temelj** je zakon dobre oblike oz. enostavnosti; to pomeni, da dražljaje povezujemo tako, da dobimo najbolj enostavno in stabilno obliko; načela veljajo za vse čute:
 1. **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; (podlaga: lik, morje: barka, disko: govor prijatelja, solata: česen)
 2. **načelo podobnosti**: -podobne dražljaje združimo v celoto; (3 vrste: križcev, krogov, kvadratov)-človek ne bo videl 4 navpičnih kolon, ampak 3 vodoravne vrste-ker so si liki podobni; npr. če govorijo trije ljudje, eden govori drugače, slišiš vse tri, zato ker so zvoki enega podobni;
 3. **načelo bližine**: -dražljaje, ki so drug od drugega bliže, zaznavamo kot celoto; // // // -3 pari črt;
 4. **načelo strnjenosti**: -kot celoto zaznavamo dražljaje, ki so drug poleg drugega tako, da dajo vtis, da nadaljujejo neko smer; * + zaznamo kot več črt; zvok: toni se med seboj povežejo, nastane melodija;
 5. **načelo simetričnosti**: -dražljaje, like, ki so simetrično razporejeni, zaznamo kot da pašejo skupaj; ><<; <><prva dva lika dajeta vtis da sta skupaj;

MOTNJE ZAZNAV:

- so zaznave, ki ne ustrezajo stvarnosti;
- so dveh vrst:
 - a. **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, shizofrenija;
 - b. **iluzije**-obstaja realni dražljaj, ki ga napačno interpretiramo zaradi močnih čustev, pričakovanj, želja, pa tudi zaradi same situacije; npr: če gre nekdo sam v gozd, ga je strah, vidi pošasti; če si zelo želiš da bi nekdo osebo srečal, nekoga zamenjaš za to osebo;
 - c. **geometrične iluzije**: -do njih pride zaradi specifične razporeditve dražljajev ali zaradi odnosa med dražljaji;

DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA ZAZNAVANJE:

1. **psihološki dejavniki**:
 - a. **izkušnje**: -omogočajo bolj točno, hitro zaznavanje (avtomatik hitreje ve, kaj je narobe z avtom; lovec hitreje opazi žival); *lahko povzročijo, da kaj spregledamo, smo površni (zdravnik paciente s podobnimi simptomi zdravi enako, a nekdo nima iste bolezni)*najbolj radikalno se pomen izkušenj zaznave vidi pri ljudeh, ki niso mogli npr. uporabljati vida, potem pa so po dolgem času dobili možnost operacije, nato šele začnejo uporabljati oči;
 - b. **čustva**: -močna čustva povzročajo, da človek opazi manj, manj močno zaznava; na zaznavanje vpliva vrednostna komponenta čustev; predsodki so polni čustev-neg. primeri vključujejo močna neg. čustva;
 - c. **motivacija**: -*interesi/prej opaziš v izložbi knjigo, se ti zdi bolj zanimiva/, *potrebe/če si nečesa potreben, opaziš prej to kar bi zadovoljilo tvoje potrebe/, *pričakovanja/če pričakuješ da bo nekdo v mestu, se ti bo zdelo, da ga vidiš/
 - d. **osebnost**: -ljudje bi druge ljudi zaznavali v skladu s svojo osebnostjo; agresivni ljudje naj bi pri drugih opazili več agresivnih reakcij kot drugi;
2. **socialni dejavniki**:
 - a. **pripadnost skupini**: -skupina pritiska, da člani oblikujejo stališča, kakršna ima skupina;
 - b. **stališča**:

- so relativno trajni odnosi do različnih stvari, ljudi, splošnih pojavov, družbenih vprašanj;
 - iajo tri komponente:*
 - kognitivna-vključuje informacije, argumente, razlage na katerih temeljijo naša stališča(stališča do enakopravnosti spolov v družbi-kk vključuje informacije o tem, da so vodilni politiki večinoma moški, da so ženske v glavnem gospodinje)
 - čustvena-vključuje čustva, ki jih imamo do predmeta, stališč(+,-)
 - vedenjska-vključuje pripravljenost na ustrezno vedenje; vse tri so enakovredne;
 - vplivi stališč na zaznave:-stališča usmerjajo in organizirajo naše zaznave; o čemer imamo + stališče, nam zglada bolj privlačno;
- c. predsodki:
- so vrsta stališč, ki ima šibko kognitivno komponento in močno čustveno in vedenjsko
 - kk-slabi argumenti,
 - čk-močna čustva,
 - vk-močna pripravljenost za aktivnost/rasni predsodki-kk-manj inteligentni, bolj agresivni, čk-močen gnus, sovraštvo, vk-pretapanje, nesprejemanje/
 - vplivi predsodkov na zaznave:-predsodki močneje izkrivijo zaznavanje kot stališča;

SOCIALNO ZAZNAVANJE:

- pomeni zaznavanje ljudi(drugih, sebe), socialnih situacij;
- pri socialnem zaznavanju je vpliv subjektivnih dejavnikov(čustev, motivov, predsodkov,...) večji kot pri zaznavanju fizičnih predmetov, nar. pojavov;
- značilnosti(napake):
 - a. prvi vtis-prvo srečanje z nekom pusti relativno močan pečat, ki dolgo ostaja; vpliv-zunanji videz, mnenje prijateljev, način govora, vedenje;
 - b. halo učinek-posploševanje na osnovi ene izstopajoče lastnosti; vpliv:-isto kot v a;
 - c. napaka simpatije-ljudje do katerih imamo + čustva zaznavamo lepše;

POZORNOST:

- osredotočenost na določen dražljaj, osebo, misel;
- ima dve osnovni značilnosti:
 - glede na vedenje; pride do sprememb, ki pripomorejo k čim boljši usmerjenosti na dražljaj; telo je usmerjeno proti viru dražljajev, oči so uprte v predmet, manj je nepotrebnih gibov;
 - dražljaji na katere smo pozorni, so bolj jasni, ostali pa so bolj nejasni; obseg pozornosti: št. dražljajev na katere smo lahko enkrat pozorni(7 pik na zaslonu);
- dejavniki, ki vplivajo na pozornost:
 - zunanj-gibajoči dražljaji pritegnejo pozornost, intenzivnost dražljaja, razlikovanje dražljaja v odnosu do okolice, trajanje-dalj kot traja manj smo pozorni;
 - notranji-zdravje, bolezen, razpoloženje, interesi, izkušnje, mnenje, potrebe, sporočilnost;

UČENJE

NAČINI UČENJA:

A. klasično pogojevanje(Pavlov-behaviorist)

- pd & bd → br(refleks);
- povezava pd in pr se oblikuje, če pd večkrat spremlja bd;
- npr: •pes se slini, če dobi meso(bd), potem se mu cedi slina(br-prirojeno), ko meso spremlja zvonec(pd);
 - mali Albert(Watson-behaviorist); 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;
- 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 klas. pog. 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);
- pogojevanje višje stopnje: pd2 in pd1 → pr; pd2=luč; nikoli ni bila nikoli z bd1(meso); na osnovi nečesa, kar se je človek/žival že naučila, se potem še naprej nekaj nauči;

B. instrumentalno pogojevanje(Skinner-behaviorist)

- v realnosti se pojavlja bolj pogosto kot klas. pog. shema: d1 → refleks → d2;
- npr: •dresura psov d1(sedi) → refleks(se usede) → d2(dobi piškot); njegovo vedenje je tisto, ki prinese ugodne posledice
 - otrok ponavlja besedo mama zaradi ugodnih posledic;
- R-refleks; vedenje, ki zagotavlja dražljaje s + posledicami in preprečuje dražljaje z – posledicami;
- D2-ojačevalec:
 - o pozitivni: povzročajo ugodje, so nagrade, povečujejo verjetnost vedenja;
 - o negativni: povzročajo neugodje, so kazni, zmanjšujejo verjetnost vedenja, ki pripelje do njih;

- definicija:instr.pogojevanje je učenje pri katerem se spremeni verjetnost vedenja glede na d2-posledice,ki jih ima;
 - česa se naučimo/kje se uporablja:pri dresuri psov,ocenjevanje v šoli,vzgojni ukrepi v šoli,pri športu,pri vzgoji otrok,pri oblikovanju medčloveških odnosov;
 - primerjava klas. in instr. pogojevanja:K:spontano učenje,I:učenje zaradi naključja,volje;K:temelji na sočasnosti dveh dražljajev;I:temelji na časovnem zaporedju dražljajev in refleksov;
- C. posnemanje oz. modelno učenje(Bandura-behavoirst)
- posameznik se uči zgolj z opazovanjem,potrebna sta najmanj 2 človeka-opazovalec in model;
 - stopnje:
 - o I-izpostavitev,opazovalec opazuje kaj počne model;
 - o O-osvojitvev,učenec ve,kako se je model obnašal vendar tega še ne pozna;
 - o S-sprejetje,opazovalec začne izvajati modelovo vedenje,vzrok:se strinja z njim;
 - 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(vedenje ki je drugim naklonjeno,pričakovanje koristi),altruizem(drugim naklonjeno vedenje,brez pričakovanja koristi),socialnega vedenja,komunikacije,spretnosti;s posnemanjem se učijo tudi papige,opice,hobotnice;
 - npr.eksperiment z lutko Bobo:otroci so se igrali v igralnici,prišel je odrasel in začne pretepat lutko in gre ven,ko odide,začnejo nekateri posnemati njegovo vedenje-sprejeli so vedenje;ostali so začeli lutko pretepat po dodatnem namigu(zakaj pa ti ne),osvojili niso vedenja niti ga sprejeli;
- D. učenje s poskusi in napakami(Thorndike-beh.)
- defenicija:organizem dela naključne gibe in ohrani tiste, ki imajo + posledice;
 - npr:maček v kletki,vratca za izhod,na drugi strani hrana,mačka nori,skače dokler ji ne uspe odpreti,vsakič ko jo dajo v kletko rabi manj časa da pride ven;vmes dela dosti poskusov in napak,ki se jih postopno naučiš;
 - teorija ima isto strukturo kot instr.pog.;
- E. 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 odvlekla v kot;uvid-kar naenkrat vstane,gre proti škatlam,jih postavi pod banane,zleza 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,predn 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;

OSNOVNA STRUKTURA UČENJA:osvajanje,učenje → ohranjanje,

spomin → obravnavanje:priklic,prepoznavanje,prihranek časa;

SPOMIN

- sposobnost pomnjenja:
 - A. senzorni zapis-trenutni spomin,neposredno nadaljevanje zaznanih dražljajev(1-4 sec);
 - značilnosti:obseg je velik,s.z. 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:
 - a. izrinjanje-kar smo kasneje zaznali,izrine tisto kar smo prej,
 - b. časovno bledenje
 - B. kratkotrajni spomin:delovni spomin(15-40 sec)

- značilnosti: obseg je 7 enot(7 št.), vse kar razmišljamo, organizacija vsebine, v k.s. povezujemo podatke iz okolja in tistega, kar vemo prej,
- izgube:
 - a. zaradi čustev,
 - b. to kar smo si zapomnili zdaj nadomesti tisto prej,
 - c. premalo ponavljanja;
- C. dolgotrajni spomin(leta, celo življ.),
 - značilnosti: obseg je brez omejitev, d.s. 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;
 - proces shranjevanja: s.z. → k.s. → d.s. potem ostane;
 - proces priklica: d.s. → k.s. nekateri, ne pa vsi tudi v s.z.;
 - krivulja ohranjanja oz. količinske spremembe pri zapomnitvi gradiva: ohranjanje- vztrajanje spominskih sledi, pozabljanje-propadanje spom. 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);
 - dejavniki, ki vplivajo na plitkost/globost krivulje: če je človek bolj motiviran, ima večji interes/zanimanje; aktivno učenje (zapisovanje, povezovanje); če se učiš na osnovi predznanja; vplivajo nadaljne uporabe znanja; učenje z odmori; učenje z razumevanjem/uvidom; pozitiven čustven odnos; učenje s svojim učnim/spoznavnim stilom;
 - vsebinske/kvalitetne/kakovostne spremembe pri zapomnitvi gradiva: to se ugotavlja z eksperimentnim 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;

REZULTATI UČENJA:

A. 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, da te ne naderejo)
2.-s pomočjo posnemanja in ponavljanja (lepa pisava);
- značilnosti: ko je navada utrjena, te začne motiti, begati, če začneš preišljevati kako to počneš; izvajanje navad je avtomatizirano; navade se upirajo spremembam; dvigajo učinkovitost; težko jih opustimo; v novih situacijah nas lahko utrjene navade ovirajo;
- primeri: higienske (umivanje), delovne (kuhanje), prehranjevalne (kosilo ko prideš iz šole), učne (ko prideš domov takoj narediš dn), oblačilne, govorne, odvisnosti, hazarderstvo;

B. 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;

C. znanje

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

PREDSTAVLJANJE, PREDSTAVE:

- obnavljanje ohranjenega gradiva lahko poteka na 2 načina: -z besedami, ki izražajo pomen-v obliki predstave; predstavljanje-obnavljanje zaznavnih izkušenj v obliki podob;
- vrste predstav:
 - a. spominske (posnetki zaznav),
 - b. domišljajske (tudi sanje);
- glede na vrsto čutov: vidne, slušne, tipne, gibalne, okusa, vonjalne;

- večina ljudi ima mešane predstave, nekateri pa se opirajo le na eno vrsto: to so predstavni tipi:
 1. vidni tip-se opira predvsem na vidne predstave, pri učenju si pomagajo s slikami, shemami, grafi, miselnimi vzorci;
 2. slušni tip-koristi mu, da posluša razlago, glasno bere, z drugimi debatira o snovi;
 3. kinesintetični/gibalni tip-koristi mu, če hodi, govori z drugimi, piše, je fizično aktiven;

DEJAVNIKI UČENJA:

1. fizični/fizikalni: hrup, svetloba (preveč, malo), temperatura, zračni tlak, svež zrak;
2. fiziološki: -kratkotrajni: bolečine (glavoboli), utrujenost, lakota, žeja; -dolgotrajni: težave z očmi, s fino motoriko, hude kronične bolezni (astma), naglušnost;
3. socialni:
 - a. družina: majhno stanovanje, majhni otroci, ekonomski položaj, odnosi v družini, vrednotenje izobraževanja;
 - b. šola: profesorji, sošolci, učni načrti, urnik, opremljenost šole;
 - c. širše družinsko okolje: koliko se v celoti v družini ceni izobrazba, politika;
4. psihološki:
 - a. sposobnost: vplivata splošna inteligentnost, spominski faktor inteligentnosti; posamezni faktorji vplivajo pri učenju posameznih predmetov (numer. f. pri matem., besedno razum. pri jezikih);
 - b. motivacija: bolj ko si motiviran, bolj se učiš, vpliva notranja motivacija, zunanja mot (zaradi nagrad), nivo aspiracij, pričakovanja, storilnostna motivacija;
 - c. čustva: raje se učiš tisto do katerega imaš + čustva, lahko tudi motijo pri učenju (zaljubljen, žalosten);
 - d. učni stili: vidni, slušni, gibalni, analitični (učenje po delih), celostni (bereš, ponavljaš), kombinirani;
 - e. učne navade: čas, prostor, kampanjsko
 - f. osebnost: introverti (se sami učijo), ekstroverti (se učijo v družbi), čustvena stabilnost, čvrstost, samopodoba;

MIŠLJENJE

- v širšem pomenu vključuje presojanje, sklepanje, spominjanje, sanjarjenje, predstavljanje, načrtovanje;
- v ožjem pomenu je odkrivanje novih odnosov med informacijami;

VRSTE MIŠLJENJA:

A. odnos do stvarnosti:

- a. realistično: kombiniranje realnih dejstev (ko greš ven in vidiš črne oblake - sklepaš da bo deževalo); prisotno malo subjektivnih primesi (v smislu čustev);
- b. domišljjsko: kombiniranje podatkov pod vplivom subjektivnih dejavnikov (čustev, želja, potreb); sanjarjenje, sanje, halucinacije; pogosto se realistično in domišljjsko prepletata;

B. :

- a. konkretno mišljenje: umeščeno v čas in določen prostor; nanašanje na konkretne stvari; opira se na zaznave in predstave;
- b. abstraktno mišljenje: nanašanje na marsikaj; opira se na abstraktne pojme;

C. Guilford-ova teorija mišljenja:

- a. divergentno: pridemo do večih rešitev problema, vključuje postavljanje novih hipotez, oddaljene asociacije, povezuje se z ustvarjalnostjo;
- b. konvergentno: usmerjanje k eni rešitvi, temelji na predhodnem znanju, opira se na znanje in logiko;

D. sklepanje: iz danih podatkov izpeljemo neko novo rešitev;

- a. induktivno: sklepanje iz posameznih/konkretnih primerov na splošno trditev; verjetnostno sklepanje - je verjetno, ni pa 100% nujno;
- b. deduktivno: sklepanje iz splošne trditve na posamezne primere; nujno sklepanje

RAZVOJ MIŠLJENJA (po Piaget-u):

- 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;
- dejavniki, ki vplivajo na razvoj mišljenja:
 - dednost-ki se kaže kot zorenje, živčni sistem se mora razvijati postopno, ker potem daje možnost za to, da se mišljenje razvija;
 - okolje-v smislu kulture, družinske situacije;
 - posameznikova lastna aktivnost/samodejavnost, ali se praktično preizkuša;

FAZE RAZVOJA MIŠLJENJA:

A) senzomotorično mišljenje:

- značilnosti: traja prvi 2 leti življenja;
- ob rojstvu ima novorojenček refleksno oz. nagonsko mišljenje (sesanje);
- osnovna otrokova aktivnost je v medsebojnem povezovanju zaznav in gibov;
- otrok medsebojno povezovanje razvija;
- problem rešuje na osnovi praktičnega preizkušanja (ne razmišlja ampak poiskuje);
- proti koncu faze pride otrok do uvida;

B) faza predoperativnega mišljenja (2-7):

a. prekonceptualno mišljenje:

- traja od 2 do 4 leta; neustrezna uporaba pojmov
- so bodisi preveč posplošeni ali premalo splošni;

b. intuitivno mišljenje:

- traja od 4-7 leta;
- odsotnost konzervacije (ohranitve) mišljenja;
- ireverzibilnost-ni sposoben obrniti miselnega procesa (npr. kroglice v cevki, obrnjeno zaporedje krajev, voda);
- centracija-ne uspe se usmeriti na 2 lastnosti/dimenziji hkrati;
- egocentrizem-otrok ni sposoben zavzeti perspektive drugega človeka (ni se sposoben vživeti v drugega, ne more si predstavljati kaj drugi misli);

C) faza konkretnih operacij:

- traja od 7-11 leta;
- otrok razmišlja logično, vendar samo na konkretnih primerih;
- do te faze otrok ni razmišljal logično;
- njegovo mišljenje je bilo nelogično (rabi primere na ljudeh, ne pa s črkami);
- zmožnost konzervacije (voda);
- reverzibilnost-miselni proces lahko obrne;
- decentriranost-ni več vezan na eno dimenzijo;

D) faza formalnih operacij:

- traja od 11-15 leta;
- mladostnik je sposoben logičnega sklepanja tudi na abstraktnih primerih brez konkretne ponazoritve;
- sposoben je hipotetičnega mišljenja-miselnega eksperimenta (brez službe-morje);
- lahko razume skrajno abstrakne pojme, kot so pojem biti, bistva, pravičnosti, dobrote;
 - kritika osnovne teorije mišljenja (po Piaget-u): -preveč ostro je postavil meje med fazami (prehodi so postopni)-razvoj mišljenja je hitrejši kot ga razlaga Piaget-če če naloge s katerimi ugotavljamo stopnjo razvitosti mišljenja malo spremenimo, dobimo različne rezultate-fazi formalnih operacij sledi nadaljnji razvoj, vsaj pri nekaterih odraslih;

REŠEVANJE PROBLEMOV

A. strategija r.p. s poskusi in napakami: Thorndike (behaviorist);

- značilnosti: zamudno, neučinkovito, poskušamo rešiti problem s pomočjo ugibanja, naključja, pri tem naredimo veliko napak, značilno za otroke, za odrasle pa kadar so v neznanji situaciji, v afektu pod stresom;

B. strategija r.p. postopne analize:

- izbiramo miselne operacije glede na to, kako daleč z reševanjem problema smo prišli, pri tem gremo proti cilju postopoma;

- bolj sistematično kot reševanje s poskusi in napakami;
- kakšen vmesni korak te lahko zavede in zapelje na napačno pot;

C. strategija r.p. uvida oz. vpogleda:

- nenadna povezava elementov problema;glej učenje!

Dejavniki, ki vplivajo na uspešnost reševanja problemov:

- motivacija-bolj ko si motiviran, bolje rešiš probleme; vplivajo lastni interesi, posledice, ki lahko nastanejo kasneje; praviloma bolj vpliva notranja motivacija;
- čustva-raje rešujemo probleme, do katerih imamo + čustva;
- sposobnosti-vpliva inteligentnost; pri specifičnih vrstah problemov vpliva specifični faktor;
- znanje-vpliva +; znanje, ki je preveč utrjeno, lahko povzroča fiksacija/fikcija, kar je negativno;

USTVARJALNOST:

- osnovne značilnosti:
 - originalnost/izvirnost: nekaj novega, redkega, enkratnega; izviren je lahko rezultat ali proces s katerim pridemo do rezultata; Gausov primer-pri 7. letih => $1+2+3+...+9+10=55(11 \times 5)$; Arhimed-tehtanje krone iz zlata; zakon vzgona;
 - 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;
 - uporabnost/ustreznost rezultata: prilagojena stvarnost-vsak rezultat naj bi bil prilagojen s stvarnostjo;

FAZE USTVARJALNEGA PROCESA:

- preparacija/priprava-posameznik se sooča s problemom, poskuša najti rešitev, razmišlja o problemu;
- inkubacija-obdobje navideznega počitka, mirovanja, ukvarja 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% navdiha, 99% truda)

Dejavniki, ki vplivajo na ustvarjalnost:

- družbeni: dobra socialna klima, spodbude iz okolja;
- osebnostni: nekonformizem, sposobnost divergentnega mišljenja, pozitivna samopodoba, radovednost, domišljija, prehodno znanje, splošna razgledanost.

OSEBNOST

- je celota duševnih, vedenjskih in telesnih lastnosti, po katerih se posamezniki med seboj razlikujejo;
- ima tri osnovne značilnosti:
 - 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);
 - identiteta/istovetnost (če nekoga poznaš, pa ga srečaš čez 3 mesece, veš kako se bo obnašal, ker tak je)
 - individualnost-je, da je vsak človek, vsaka osebnost enkratna, neponovljiva, unikatna;
- področja osebnostne strukture:
 - dimenzionalna teorija: Eysenck (nanaša se na temperament, malo na značaj);
 - teorija temperamenta: Hipokrat-Galenova teorija; Kretschmerjeva teorija osebnosti povezuje telesno zgradbo in temperament;
- osebnost:
 - Temperament: vključuje/nanaša se na vedenje in čustva, nanj vpliva dednost (vzkipljivost/mirnost, čustvena stabilnost/labilnost, komunikativnost/ nekom.)
 - Značaj: se nanaša na motivacijo in moralo, nanj vpliva okolje (delavnost/lenoba, poštenost/nepoštenost, iskrenost/neiskrenost)
 - Sposobnosti: bistveno vplivajo na posameznikovo uspešnost, na njih vpliva dednost; vrste: zaznavne (vid), telesne (hitrost), umske (inteligentnost)
 - Telesna zgradba/konstitucija: vključuje telesne značilnosti (višina teža, krv. sk.), nanjo vpliva dednost

- osebnostne lastnosti, dimenzije, poteze in tipi:
 - lastnosti so relativno trajne značilnosti osebnosti, po katerih se medsebojno razlikujemo;
 - tipi so ostro ločene kategorije, ki so opredeljene z nekaj lastnostmi, med tipi ni prehodov;
 - dimenzije: najbolj značilno je, da je zvezna med dvema skrajnostma, pri čemer je večina meje na sredini; Gausova krivulja oz. normalna distribucija; poteze sestavljajo dimenzije;
- **KRITIKA TIPOLOGIJ:** - ne ustrezajo realnosti - tipi slonijo na ekstremih, večina ljudi pa jih nima - preveč posplošijo, 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 distribucijo (krivuljo) // + ustrezajo realnosti + ne vključujejo samo ekstremnih lastnosti + povejo stopnjo izraženosti posamezne lastnosti, ne pa ali jo človek ima ali ne

HIPOKRAT-GALENOVA TEORIJA (tipologija)

- to je teorija temperamenta;
- vzročna razlaga: celoten svet je sestavljen iz 4 osn. elementov, ki so v človekovem telesu prisotni kot 4 vrste sokov, pri vsakem človeku prevladuje en sok, ta pa določa človekov temperament
- kritika: - lastnost je, da naj bi domin. sok povzročil temperament (tabela)

temperament	sok	vedenjski znaki
kolerik	žolč	razdražljivost, prepirljivost, nezadovoljstvo, (aktivnost, negativna čustva)
sangvinik	kri	živahnost, lahkotnost, optimizem, (aktiv., + čustva)
flegmatik	sluz	počasnost, neodzivnost, hladokrvnost (pas., + čust.)
melanholik	črni žolč	pesimizem, depresivnost, potlačenost (pas., - čust.)

EYSENCKOVA TEORIJA OSEBNOSTI (dimenzionalna):

- nanaša se predvsem na področje temperamenta, deluje tudi na značaj;
- vključuje tri, medsebojno neodvisne dimenzije osebnosti, ki zajemajo po sedem medsebojno povezanih potez;
- vse dimenzije so znotraj celotne populacije razporejene v obliki normalne distribucije oz. Gaußove krivulje;
- vzrok za posameznikovo izraženost vseh treh dimenzij je v dednosti;
 1. 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;
 2. čustvena labilnost (nevroticizem)/čustvena stabilnost (nenevroticizem)/ČL-pol:
 - nesamospoštovanje/samospoštovanje, nesrečnost/srečnost, tesnoba/netesnoba, obsesivnost/neobsesivnost, odvisnost/neodvisnost, hipohondričnost/nehipohondričnost, občutek krivde/nima obč. kr.,
 3. psihotocizem/nepsihotocizem (P-pol):
 - agresivnost/neagresivnost, dominantnost/nedominantnost, visoke aspiracije/nizke, manipuliranje/nemanipuliranje, avanturizem/niso avanturisti, dogmatizem/nedogmatizem, maskulnost/nemaskulnost;
 - poklici: športniki, politiki, menedžerji;

KRETSCHMERJEVA KONSTITUCIJSKA TEORIJA:

- Kretschmer je avtor tipologije, ki medsebojno povezuje tipe telesne konstitucije in temperamenta, povezave med temi področji naj bi bile prirojene;

Telesna konstitucija	temperament
Astenik-rast v dolžino,vitkost,šibke mišice	Shizotimni-introvertnost,asketstvo,idealizem
Piknik-rast v širino,debelost,nižja rast	Ciklotimni-ekstraver.,hedonizem,realizem
Atletik-razvito mišičje,robustnost,široka ram.	Viskozni-trdota,energičnost,neobč.,agresivni

- 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 tel.zgradbo in temp. so odvisne od izkušenj;

ERIKSONOVA TEORIJA RAZVOJA OSEBNOSTI:

- Erikson izhaja iz Freudovo psihoanalitične teorije,vendar raztegne razvoj na celotno življenje,poudari pomen zavestnega ega,identitete,poudari pomen obdobja adolescence,bolj upošteva socialni razvoj;
- pravi da razvoj poteka zaradi biološkega dozorevanja in novih zahtev okolja;
- 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 giblivosť,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 otrokovih prizadevanj,ga kaznuje,kritizira-dvom,sram,nezaupanje;
 3. faza(3-5 leto):povečajo se lastne pobude,radovednost,cilji in načrti ter njihovo uresničevanje,spontane težnje,obenem jih je treba prilagajati na družbene norme,okolje,stvarnost-iniciativnost/doživljanje lastne krivde;
 4. faza(6-11 leto) 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;pe prevladuje in se ponavlja neuspeh-manjvrednost;
 5. faza(12-18 leto) posameznik postane bistveno bolj samostojen,neodvisen,svoboden,fizično se spremeni,odmik od staršev,družine,sprememba in iskanje novih socialnih vlog,preizkušanje novih vlog,pomembnejši postanejo vrstniki-oblikovanje jasne identitete(kdo sem,kaj sem,kaj hočem postati);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-)posameznik napreduje v življenju(družina,kariera,prosti čas,soc.stiki-ustvarjalnost/če se kopičijo neuspehi,ni napredka-stagnacija);
 8. faza(65-) posameznik opravi bilanco preteklega življenja,vidi smisel v njem,najde nadaljnje perspektive,-integriteta jaza;negativna ocena preteklega življ.,nesmiselnost,neizpoljenost-življenjski obup;

RAZVOJ OSEBNOSTI:

- stopenjski in neprekinjen osebnostni razvoj;
 - a. 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;
 - b. nepretrgan oz.kontinuirani razvoj:graf(premesorazmeren)-sem spada behavioristična razlaga(razvoj je odvisen od okolja),širjenje,razvoj besednjak,te teorije pravijo,da je razvoj stalen in postopen,nenehne in majhne spremembe.odsnovnost faz,skokov;

OBDOBJA OSEBNOSTNEGA RAZVOJA:

1. obdobje: prenatalno obdobje(pred rojstvom):na otroka sla vpliva če mati pije,kadi,se drogira;otrok se rodi lažji;
2. obdobje: otroštvo(0-12):
 - A. zgodnje otroštvo(0-2):otrok zelo hitro raste,se redi,v tem času shodi,spregovori,čustveno se naveže na par ljudi(starše),nauči se usmerjat in usklajevat gibe;

- B. srednje otroštvo(2-6):fizični razvoj je še vedno hiter,preoperativno mišljenje,uporabljati začne daljše stavke,razširi se mu besedni zaklad,oblikuje se otrokova volja,težijo(se upira,preizkuša),groba motorika,postopno se oblikujejo spolne vloge;
 - C. pozno otroštvo(6-12):otrok razvija fino motoriko,pomembnejši postanejo vrstniki,konkretno logično mišljenje,pomembna je uspešnost,kakšen je rezultat tega,kar dela;
3. obdobje: mladostniško(12-18):otrok doživi spolno zrelost,rastejo,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. obdobje: odraslost(18-65):
 - A. zgodnja odraslost(18-40):posameznikov telesni razvoj doseže vrhunec,ljudje oblikujejo partnersko zvezo,ustvarijo lastno družino,končajo s procesom šolanja,začnejo iskat službo in se poskušajo uveljaviti,napredovati,dokončno se osamosvojijo svojih staršev in postanejo popolnoma samostojni,nato se kažejo tudi težave z iskanjem stanovanja,mišljenje postaja pragmatično in relativistično-ne upošteva pravil,ampak se veže na to,kaj je koristno;
 - B. srednja odraslost(40-65):postopno začnejo telesno slabo funkcionirat,lastni otroci se začnejo oddaljevati,prišli naj bi do vrha kariere in počasi lezli navzdol,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. obdobje(65-):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;

ŽIVLJENJSKE(RAZVOJNE) KRIZE:-

- kriza adolescence(težave iz otroštva v odraslost,puberteta)
- kriza srednjih let(človek opazi,da telesno in fizično ni zmožen več toliko kot prej,in če tega ne sprejme se pojavi kriza)
- kriza,ki nastopi ob upokojitvi(prenehanje dominantne aktivnosti,najti mora nekaj kar bo delal v prostem času)
- kriza,ki nastopi ob slabšanju zdravja,organi odpovedujejo,začnejo jemati zdravila;

OSEBNOSTNA ZRELOST-

1. ne pomeni odsotnost konfliktov,ampak njihovo konstruktivno,uspešno reševanje;pomeni nek realističen,pozitiven,kritičen pogled na svet;
2. področja osebne zrelosti:
 - a. telesna zrelost;
 - b. čustvena zrelost-ustrezna reakcija na dano situacijo,ustrezna kontrola in sposobnost izražanja čustev,raznolikost čustev;
 - c. spoznavna zrelost-vključuje razvitost umskega presojanja,realno dojetje stvarnosti,realistično postavljanje ciljev;
 - d. socialna zrelost-sposobnost prilagajanja drugim ljudem,spoštovanje drugih ljudi;
 - e. moralna zrelost-vključuje sprejemanje moralnih norm,nesebičnost;

TEORIJE OSEBNOSTI:

1. psihodinamične oz. psihoanalitične(Freud,Jung,Erikson):
 - te teorije temeljijo na temeljnih gibalih,silualci(libido,potrebe),
 - poudarjajo nezavedno,
 - razvoj dajejo v faze;
2. dispozicijske oz. strukturne(Hipokrat-Galenova,Kretschmerjeva,Eysenckova)
 - kot najpomembnejši dejavnik izpostavljajo dednost,
 - osebnost razlagajo s strukturnimi lastnosti kot so dimenzije,tipi,poteze;
3. vedenjske(iz behaviorizma:Skinner,Pavlov,Bandura,Thurndike,Watson):
 - najpomembnejši dejavnik razvoja je učenje in okolje,
 - zanima jih samo vedenje,
 - zanje je človek v celoti determiniran z vplivi okolja;
4. humanistične(Maslow,Rogers,Frankl)
 - samoaktualizacija,
 - poudarjajo posameznikovo osebno rast,
 - hierarhična teorija potreb;

5. kognitivna(Piaget,Kohlberg)-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;

SAMOPODOBA:

- je celota predstav in vrednot, ki jih imamo o samem sebi;
- na oblikovanje samopodobe delujeta 2 vrsti informacij:
 1. izkušnje, ki jih imamo sami s sabo,
 2. informacije, ki jih o sebi dobimo od drugih ljudi;
- področja samopodobe:
 - telesna samopodoba-telesni jaz(predstave, ki jih imamo o svojem videzu);
 - duševna samopodoba-duševni jaz(predstave o svoji lastni duševnosti; čustvovanju, razpoloženja);
 - socialna samopodoba-soc. jaz(predstave o svojih odnosih do drugih ljudi, o stikih z njimi);
 - samospoštovanje(vrednostna ocena oz. vrednotenje samega sebe; +/- samosp.; v puberteti); 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;

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 (v 20. st.);
 - ministrstvo za šolstvo v Fr. jima je dalo nalogo narediti test, kdo je za v normalno oš in kdo za v posebno, narediti sta morala kriterij, različne naloge, za nekatero starost so uporabne tiste naloge, ki jih reši večina otrok te starosti, tako so ločili otroke na nadpovprečne in podpovprečne;
 - mentalna starost-inteligentnost sta izrazila s pojmom mentalna starost. ta ustreza povprečnim dosežkom ljudi neke starosti;
 - Stern-oblikuje pojem inteligentni kvocient (iq), določijo ga kot razmerje med mentalno starostjo in kronološko=fiziološko starostjo krat 100;
 - testi inteligentnosti: inteligentnost kot jo merijo Binet-Simonovi testi, narašča do 15 let potem pa se ustavi;
 - pri visokih vrednostih je težko narediti teste (to pomeni da bi moral biti tisti ki dela teste izredno pameten);
 - do 69 točk ima 2,3% ljudi (umska podnormalnost)
 - 70 do 79 ima 6,4% ljudi (mejna inteligentnost)
 - 80 do 89 ima 16,1% ljudi (podpovprečna int)
 - 90 do 109 ima 49,1% ljudi (povprečna int)

- 110 do 119 ima 16,6% ljudi(nadpovpr.int)
- 120 do 129 ima 6,9% ljudi(visoka int)
- 130 in več ima 2,6% ljudi(zelo visoka int);

THURNSTONE-OVA 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 stavke, razumevanje in vzporejanje pogovorov; slo, ang, nem;
 2. besednost ali besedna tekočnost(fluentnost-W faktor): faktor besednosti vpliva na količino in hitrost pri ravnanju z besednim gradivom; merimo ga z nalogami, kot so anagrami, rimanje, navajanje besed po določenih kriterijih; značilna naloga je npr. navesti čimveč besed, ki se začinjajo na b, navesti čimveč ženskih imen; poklici: prevajalstvo, lektorstvo, novinarstvo, oglaševalci, pravniki; bolj uspešne so ženske;
 3. številski= numerični faktor(N faktor): kaže se v sposobnostih hitrega in točnega računanja, torej uporabe osnovnih računskih operacij, seštevanja, odštevanja, množenja, deljenja; ma, fi, ke;
 4. prostorski spacialni 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; ma, šv, geo, grad. arhitekt;
 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; ge, liu, ma, 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, zg, zgu, 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; ma, fi, ke, 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, posluš);
 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;

EPILOG:

- 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
- namen testov inteligentnosti:
 - usmerjanje za nadaljne izobraževanje, sredstvo za selekcijo kandidatov za delo, pri Zoisovi štipendiji;

- te razlike so v povprečju majhne, razlike med skupinami so majhne, večje so znotraj skupin;
- test inteligentnosti je kulturno pristranski, zato je težko primerjati inteligentnost različnih kultur;
- vzroki za umsko podnormalnost: dednost, hudo vzgojno zanemarjanje, kromosomske okvare (Downov sindrom), hude porodne težave, ali mama v času nosečnosti pije, kadi, se drogira)
- Rosenthalov učinek ali efekt: otrokom so dali intel. test, učiteljem so rekli, da so otroci nadarjeni... čez leto dni so dali otrokom ponovno ta test in ugotovili da so bili res bolj inteligentni - učitelji so se s temi otroki bolj ukvarjali, jih spodbujali, več delali pri poučevanju - ker so učitelji mislili da so otroci bolj inteligentni, so se bolj potrudili, ker so mislili, da so tudi oni bolj pomembni, če jim je vodstvo dalo pametne otroke;
- Flynnov učinek: če primerjajo inteligentnost pri 40ih letih in pred 20 leti, se pokaže, da se testi iz generacije v generacijo izboljšujejo; do tega pride zato, ker so ljudje bolj izobraženi, okolje postaja bolj zahtevno, lažje se pride do informacij;

SOCIALNA PSIHOLOGIJA:

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
 - obstaja neka interakcija med člani skupine
 - skupina ima skupen cilj, skupne interese (vsi ki gredo na bus 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)
 - skupina ima skupinsko strukturo, sem spadajo tudi norme, socialne vloge (soc. 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);
- socialna moč
 - možnost vplivanja na druge člane skupine;
 - pojav podskupin - znotraj skupine se izoblikujejo podskupine, ki se npr. boljše razumejo med seboj;

- socialne skupine-družina, razred, klub letalcev, taborniki, skavti, gledalci, ki gledajo skupno oddajo, zaljubljeni par;
- oblike socialnih skupin:
 - A. formalne:
 - vnaprej so določena pravila vedenja, določeno je vedenje, vloge članov, struktura, način komunikacije, podrejanje normam, pravilom zaradi prisile;
 - primeri: -šola, razred, zapor, vojska;
 - B. neformalne: lastnosti:
 - 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);
 - C. primarne:
 - ljudje so v neposrednem stiku (družina, šolski razred, skupina prijateljev, par)
 - D. sekundarne: -ljudje so samo v posrednih stikih (prebivalstvo neke države)

DRUŽINA:

- temeljne funkcije: -varnost, sprejetost (toplina, ljubezen), nadzor (omejuje člane družine), učenje socialnih veščin (starši učijo otroke bonton, način govora); tipi družine:
- A. avtoritarna družina:
 - 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. avtoritativna družina:
 - med člani družine vladajo prijateljski odnosi, ampak otroci praviloma ubogajo starše, ker jih cenijo, spoštujejo, otroci lahko nasprotujejo staršem;
 - vpliv: -čustveno uravnovešena oseba;
- C. permisivna družina:
 - vsakdo počne, kar hoče (starši, otroci), staršem se zdi neumesno vtikati se v življenja otrok (čustvene vezi so);
 - vpliv: -nekontrolirana, neprilagojena oseba;
- D. brezbrižna družina:
 - z razliko od permisivne družine, tukaj staršem za otroke sploh ni mar, ni pristnega odnosa med njimi;
 - vpliv: nekontrolirana, neprilagojena oseba, otroci prej pridejo do kriminala;

TIPI VODENJA SKUPIN:

- vodja ima večjo socialno moč od ostalih v skupini (razlika med vodjo in ostalimi člani)
- A. 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), ki zavezuje vse člane +uspešna, če je vodja ustrezen, ima izkušnje; -člani skupine ne morejo izraziti svojega mnenja (njihova iniciativa ni upoštevana), -če je vodja odsoten, skupina slabo deluje -v taki skupini praviloma pride do slabih odnosov med člani skupine;
- B. 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 soodločajo +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 (če nekateri člani ne poznajo situacije);

C. 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, zanja večine v skupini;
- Asch:eksperiment-eksperimentator ima v sobi 5 ljudi, s 4imi je dogovorjen, da dajo napačen odgovor=>kaj naredi peti? 1/3 se vedno strinja, 1/3 včasih, 1/3 nikoli; zakaj?-ljudje so podvomili v svoje razumevanje navodil, ker vsi ostali rečejo drugače.
- vrste konformizma:
 - antikonformizem-vedenje v nasprotju z večino skupine; neodvisno vedenje - posameznik ne upošteva skupine;
- lastnosti konformizma: +omogoča ohranjanje skupin +daje posameznikom stabilnost, gotovost; --onemogoča posameznikovo ustvarjalnost—zavira razvoj skupin;
- lastnosti nekonformizma(obrneš okol konformizma!)

VEDENJE

a. prosocialno vedenje:-

- je vedenje, pri katerem skušamo pomagati, koristiti drugim ljudem;
- je družbeno pozitivno vrednosteno: solidarnost, prijaznost, pomoč drugim ljudem, sodelovanje v dobredelnih akcijah, altruizem;
- dejavniki, ki pozitivno vplivajo na prosocialno vedenje: vzgoja, družina, šola, vrstniki, velikost skupine (manj jih je bolj so pripravljene pomagati), empatija (-zmožnost živeti se v čustva drugega; ljudje ki je imajo več bolj pomagajo), razpoloženje, oseba ki ji pomagaš, krizna situacija;
- 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, lahko nenamena povzroči težave;

b. 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 pripravljene pomagati;

c. antisocialno vedenje:

- je vedenje, ki je v nasprotju z družbenimi normami;
- sem spada: kriminal, vandalizem, agresivnost, huliganstvo;

AGRESIVNOST

- vedenje, ki ima za cilj povzročiti škodo, ljudem, stvarim, živalim;
- vrste agresivnosti: -fizična, besedna, posredna (spletkarjenje, opravljanje), vase obrnjena (mazohisti);
- teorije razvoja agresivnosti:
 - A. 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; reziskave te teorije ne potrjujejo);
 - Freudova teorija (thanatos) -je skupina nagonov, ki vsebuje tudi agresivnost;
 - B. frustracijska teorija:

- temelji na tem, da je agresivnost posledica nezmožnosti zadovoljevanja potreb zaradi ovir;
 - problem je, da vsaka frustracija ne povzroči agresije;
- C. 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, STEREOTIPI, PREDSDOKI

A. stališča:

- so relativno trajni odnosi do različnih objektov, oseb, sebe, dogodkov, pojavov..
- imajo 3 komponente
 1. kognitivna/
spoznavna (proučuje, argumente, znanja, izkušnje, informacije o tem, na kar se stališče nanaša); primer: stališče do nošenja copat na šoli (nisi cel dan v copatah, če bi hodil v čevljih bi bila šola bolj umazana);
 2. čustvena (čustva, ki jih imamo do predmeta stališč; čevlji-imaš + čustva do tega, če imaš rad to pravilo);
 3. vedenjska (vključuje pripravljenost za vedenje v skladu s svojimi stališči; ne nosiš copat ampak čevlje);

B. 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 komp. - gredo se tepst zaradi tega); -
 3. vedenjska;

C. predsodki:

- so oblika stališč, ki imajo šibko kognitivno in močni čustveno in vedenjsko komponento;
 1. kognitivna (vključuje nepreverjene podatke, slabe argumente);
 2. čustvena (vključuje zelo močna čustva >+ čustva =>+ predsodki (zdravniki, duhovniki, navijači klubov); - čustva => - predsodki (sovražstvo, jeza, gnus) & rasni, spolni, verski, etnični predsodki);
 3. vedenjska (vključuje močno pripravljenost za vedenje v skladu s svojimi predsodki);

VZROKI, ZA OBLIKOVANJE PREDSDOKOV:

- socializacija (prek staršev, prijateljev);
- ekonomski (fin. kriza v družbi - nastopi več predsodkov);
- politični (konflikti med državami - večji predsodki med državljani);
- načini izražanja predsodkov (od najblažjega k hujšim):
 - ogovarjanje (šale, vici na račun ljudi, do katerih imajo ljudje predsodke),
 - izogibanje (odklanjanje stikov s tistimi..),
 - diskriminacija (preprečevanje dostopa do splošnih dobrin),
 - nasilje (fizično nasilje do pripadnikov enih skupin),
 - genocid (fizično uničenje celotnega naroda)
 - 1-2 izvajajo posamezniki; 3-5 družbeno, skupinsko bolj organizirano;

MORALA

- vključuje prepričanja o tem kaj je dobro, kaj je slabo, kaj ni prav;
- družbene norme:
 - so pisana (zakoni) in nenapisana pravila o tem kako naj se ljudje obnašajo v različnih situacijah, kaj je bolj sprejemljivo, nesprejemljivo;
 - družbene norme so odvisne od vrednosti;
 - če kršiš družbene norme, potem sledijo sankcije;
 - v primeru zakonov izvaja sankcije država, v primeru nenapisanih pravil pa se družba izogiba posameznika
- pomen morale, vrednot, moralnih norm:
 - 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;

KOHLBERGova TEORIJA RAZVOJA MORALE (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;
- A. 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; značilnost - vzajemnost - jaz dam nekaj tebi ti meni (otrok ne laže, zato da bo dobil čokolado);
- B. konvencionalna morala:
 3. posameznik spoštuje, upošteva družbene norme zato, da ga skupina sprejme; značilen je konformizam, 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 (in se potem vedno odloča v skladu s tem načelom) (ne glede na težave se bo držal svojih načel)
- primer: evtanazija:
 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;