

PREDMET IN RAZVOJ PSIHLOGIJE

1. Opredeli psihologijo in jo razmeji od drugih znanosti.

- ✓ **Psihologija** je znanost, ki preučuje **duševne pojave, vedenje in osebnost**.

Torej psihologija pojasnjuje duševne pojave (ter vedenje in osebnost), medtem ko sociologija preučuje družbene pojave, fizika in kemija pojave in procese nežive narave, biologija pa živo naravo, BIO duševni pojavi povezani z biološkimi. Sociologija, zgodovina, ekonomija bolj usmerjene na večje skupine ljudi medtem ko je PSI osredotočena na posameznika. Formalne znanosti npr: matematika filozofija niso dostopne čutni izkušnji. (PSI=izkustvena ali **empirična znanost**-pojavi ki so dostopni čutni izkušnji, mogoče opazovati in meriti)

2. Opredeli in razlikuj duševne procese, lastnosti, doživljanje in obnašanje.

Duševne pojave razdelimo na procese, lastnosti in stanja:

- ✓ **Duševni procesi** so tisti del notranjega dogajanja, ki poteka v določenem časovnem sosedstvu in običajno vodi k določenem izidu. Poznamo spoznavne(kognitivne), motivacijske in čustvene duševne procese. Doživljamo jih lahko: notranje subjektivno izkušamo, ali pa navzven v vedenju ali obnašanju.
- ✓ **Lastnosti** so razmeroma trajne značilnosti oz. ustaljeni načini doživljanja in vedenja. (značaj, temperament, sposobnosti, telesne značilnosti- osebnostne lastnosti)
- ✓ **Obnašanje ali vedenje** je vsaka aktivnost organizma, ki jo lahko opazujemo ali merimo (jok, govor, majhne z rokami, mimika obraza,...)
- ✓ **Doživljanje** vse kar neposredno poteka v naši zavesti; notranje subjektivno izkušanje duševnih procesov.

3. pojasni teoretične in praktične cilje psihologije.

TEORETIČNI (spoznavni) CILJ: prva dva cilja. opis pojava in razlaga. Spoznavanje, pridobivanje novih znanj, usmerjene v prakso pri človekovih znanj.

PRAKTIČNI (uporabni) CILJ: napoved in spreminjanje. Včasih težko doseči, ker lahko na napovedovanje vplivajo naključni dejavniki; posameznik pa si mora spremembe želei oz se zanjo prizadevati (ker psihologi lahko le ustvarijo pogoje, usmerjajo in olajšujejo spreminjanje).

CILJI PSIHLOGIJE:

1. **Opisovanje**- pojav, ki ga preučujemo, moramo najprej opisat
2. **razlaga /pojasnjevanje**- skušamo si odgovoriti na vprašanje ZAKAJ? Ugotovimo vzrok
3. **Napovedovanje**- skušamo napovedati, kaj se bo dogajalo v prihodnje! Velikokrat se prepleta s 4, ciljem.
4. **Spreminjanje**- aktivno poseganje v določen pojav.

4. Opredeli in razlikuj glavne psihološke panoge (obča, razvojna, socialna, kognitivna, pedagoška, klinična, psihologija dela, športna psihologija).

Teoretične panoge (inštituti) usmerjene k pridobivanju novih spoznanj:

OBČA ali splošna psihologija: ugotavlja splošne zakonitosti duševnega delovanja pri odraslih. (delovanje duševno zdravega odraslega človeka, njegovo mišljenje, čustva...)

RAZVOJNA : proučuje človekov razvoj na vseh področjih (spremembe duševnih procesov, vedenja in osebnosti, značilnosti posameznih razvojnih obdobj)

SOCIALNA: raziskuje duševne pojave in vedenje posameznika v družbenih odnosih ter vpliv socialnih dejavnosti na posameznika. (preučuje vpliv družbe na posameznika, preučuje manjše skupine- družino, komunikacijo..)

KOGNITIVNA: proučuje spoznavne procese npr.učenje, mišljenje, spomin, zaznavanje, reševanje problemov

Uporabne ali praktične panoge usmerjene k uporabi spoznanj v koristne namene:

PEDAGOŠKA/ŠOLSKA: uporablja spoznanja psi na področju vzgoje, izobraževanja in šolanja. Razvija učinkovite učne strategije, odpravljanje učnih težav, izboljševanje razrednih odnosov.

KLINIČNA: svetovanje in psihološka pomoč pri soočanju z duševnimi težavami, stiskami, motnjami ter njihova zdravljenja. (diagnosticiranje in pomoč ljudem s psihičnimi težavami)

PSIHLOGIJA DELA(industrijska): področje dela, ukvarja se z izborom/selekcijo delavcev na določeno delovno mesto, motivacijo, medsebojni odnosi na delovnem mestu, načini učinkovitega vodenja,..

ŠPORTNA PSIHLOGIJA: področje športa npr motiviranje športnikov, doseganje zbranosti na tekmah, učinkovito timsko delovanje, tehnike sproščanja,..

5. Opiši začetke znanstvene psihologije po svetu (Wundt)

ANTIČNO OBDOBJE:

Aristotel: 1. knjiga o duševnosti; **Teofrast:** 1. začne preučevati značaje; **Hipokrat:** ukvarjal se je s temperamenti:

- **FLEGMATIK:** počasen, brezskrbnost, pasivnost
- **MELANHOLIK:** žalosten, potr, počasen, labilen
- **SANGVINIK:** vesel, družaben, optimističen, hiter
- **KOLERIK:** hiter, impulziven, vročkrven, labilen

✓ SREDNJI VEK

Velik vpliv je imela Cerkev; cerkvena dogma v katero se ne sme dvomit.

✓ RENESANSA

Descartes- poudarja dednost (nativist); **Locke-** tabula rasa (empirist)

STRUKTURIZEM/ ELEMENTARIZEM

Danes štejemo za letnico nastanka psihologije kot znanosti leto **1879**, ko je **Wilhelm WUNDT v Leipzigu** ustanovil prvi psihološki laboratorij. Uporabljal je introspekcijo (opazovanje notranjega dogajanja-.svoje duševnosti). Z razčlenjevanjem je skušal odkriti osnovne elemente (atome) duševnosti in tudi kako so povezani med seboj. Ker je poudaril iskanje osnovnih primarnih duševnih elementov (npr primarna občutja, čustva, misli) se je njegove psihologije prijelo ime strukturizem ali elementarizem. Ostale šole so nastale kot kritika Wundtovega pristopa. Drugi so Wundtu očital introspekcijo, ki ne more biti objektivna in preverljiva metoda.

6. Opiši, primerjaj in oceni smeri razvoja psihologije (psihoanaliza, behaviorizem, humanistična in kognitivna smer)

1. PSIHOANALIZA

Začetnik Sigmund FREUD. Ugotovil je da je večji del zavesti nezaveden, manjši pa zaveden. Menil je da ima večina ljudi potlačene vsebine-vse želje ki so nesprejemljive ali preveč boleče oz kar je pozabljeno ni pa izbirsano in določa naše vedenje. Uporabljal je tehnike: analiza sanj, analiza prostih asociacij in hipnoza.

-Temeljni dejavniki razvoja (izvori duševnosti): dednost in okolje

-Svobodna volja ali determinizem: (nezavedni determinizem)

-Zavestna ali nezavedna duševnost: zavest in nezavedno.

Kritično ovrednotenje Freuda:

- prednosti:**
- raziskovanje nezavednega
 - poudarjanje dinamike duševnosti
 - proučevanje razvoja osebnosti

pomanjkljivosti:

- preveč poudarjal nezavedno in seksualnos
- uporaba subjektivnih metod

2. BEHAVIORIZEM/VEDENJSKA SMER

Vedenjska smer razvila v 20.stoletju ZDA, je prevladujoča smer ameriške psi. Watson je zapisal da mora psi opustiti proučevanje notranjih duševnih pojavov, če hoče postati znanost

Najpomembnejši vedenjski psiholog **Skinner**, prepričan da je vedenje posledica vplivov iz okolja, ljudje v svojih izbira in odločitvah nismo svobodni. Psi mora biti čimbolj znanstvena in objektivna (preučevati je treba tisto kar je vidno navzven- človekovo vedenje). Uporabljali so ekstraspektivno opazovanje in laboratorijski eksperiment(dražljaji in odzivi). Poudarjanje okolja- deterministična teorija

Kritično vrednotenje Skinnerja in Watsona:

porednosti:

- psihologija mora biti znanstvena objektivna
- proučevanje vpliva okolja
- poudarjanje pomena učenja (vsakega vedenja se lahko naučiš)

pomanjkljivosti:

- zanemarjanje notranjega doživljanja; pretirano poudarjanje okolja
- vedenje živali so enačili z vedenjem ljudi

3. HUMANISTIČNA

Začetnik: **Maslow, Rogers**. Maslow to smer poimenoval tretja sila. Preučuje človeka kot celoto, predvsem naj psihologija preučuje tisto, kar je človeku lastno (osebnostna rast, čustva, vrednote..). Predmet proučevanje je osebnostna rast, samoaktualizacija (uresničevanje potencialov), motivacija, vrednote, ustvarjalnost. To so

področja, ki so za človeka smiselna in pomembna. Pri raziskovanju duševnosti, vedenja in osebnosti so uporabljali: študije primerov, intervjuje, vprašalnike osebnosti...ki so osredotočene na posameznikovo zavestno doživljanje sveta. Optimistična smer, posamezniku daje upati, poudarjali so človekovo svobodno voljo; vsako vedenje, počutje je rezultat človekove svobodne izbire; eksistencializem: v vsem moraš najti neki dobrega. Največji vpliv: na področje psihološkega svetovanja in psihoterapije, pomembna v razvoju psi.

Kritično vrednotenje:

- prednosti:**
- poudarja svobodno voljo in samodejavnost zelo pozitivna smer
 - proučevanje motivacije in osebnostne rasti
 - človeka ne primerja z nikomer
- pomanjklj.:**
- zanemarjanje proučevanje spoznavnih procesov
 - nekritično poudarjanje svobode delovanja

4.KOGNITIVNA SMER

Premik k višjim spoznavnim procesom (pomnjenje, mišljenje, kompleksno učenje). Ljudje se vedemo v skladu s tem, kako doživljamo in si razlagamo stvarnost. Človek je bitje, ki ves čas sprejema informacije o samem sebi in svetu iz okolja in si jih na svoj način razlaga. Poudarek raziskovanja je na spoznavnih oz. kognitivnih procesih (kako razlagamo svet, sprejmamo in predelujemo informacije, napake ki jih delamo pri reševanju problemov, .. **Piaget** je pokazal da naše misli vplivajo na naša čustva in vedenja. Uporabljali so: laboratorijski eksperiment, opazovanje v naravnem okolju, intervju.

KRITIČNO OVREDNOTENJE PIAGETA:

- Pozitivno:**
- pomen svoje razlage, razmišljanja; preučujejo razvoj mišljenja
 - poudarjanje subjektivnosti in interpretiranja sveta
- Negativno:** zanemarjajo čustva, motivacijo oz ostale duševne procese.

METODE PSIHLOGIJE

1. Opiši značilnosti znanstvene metode in jo razlikuj od neznanstvenega spoznanja.

ZNAČILNOSTI ZNANSTVENE METODE:

Znanost so z **znanstveno metodo** pridobljena in sistematično urejena spoznavanja, ki pojasnjujejo določene vrste pojavov. psihologi pri pridobivanju novih spoznanj uporabljajo znanstveno metodo. Znanstveno spoznanje poteka skozi 5 stopenj:

1. Opazovanje različnih pojavov
2. Razvijanje teorije
3. Postavljanje hipotez oz napovedi
4. Načrtovanje in izvedba raziskav
5. Vrednotenje teorije glede na rezultate izvedenih raziskav

Neznanstveno ali laično spoznanje je bolj površno, subjektivno, nesistematično in nekritično, podvrženo različnim napakam. Opiramo se na izkušnje, prepričanja...

2. Opiši metodo opazovanja in jo ponazori s konkretnimi primeri.

V psihologiji poznamo **dve metodi opazovanja**. In sicer eksrtaspekcijsko in introspekcijsko. **Ekstraspekcijska** je opazovanje zunanjih pojavov, vsega kar je vidno navzven; npr.: vedenje ali človekov zunanji videz.

Introspekcijska pa je samoopazovanje lastnih duševnih pojavov, npr.: čustev, želja, misli, zaznav, občutkov in razpoloženj. Opazovanje v naši notranjosti, lastno le nam samim.

3. Presodi prednosti in pomanjkljivosti obeh metod.

EKSTRASPEKCIJA prednosti: -objektivnejši podatki (če je opazovalec več) -preverljiva -omogoča raziskovanje pojavov nedostopnim intros. (živali otroci) slabosti: -opazovalec lahko s svojo prisotnostjo vpliva na vedenje opazovanega in ga s tem spremeni -omogoča posredno opazovanje psihičnih procesov	INTROSPEKCIJA prednosti: -to je edina metoda, s katero lahko neposredno sklepamo notranje duševno stanje oz psihično dogajanje -opazujemo lahko pojave, ki niso dostopni ekstras. (vsebino sanj, misli) slabosti: -subjektivna in nepreverljiva metoda -omejena na ljudi, ki se znajo ustrezno izražati in zmožni samorefleksije (npr ne moremo proučevati
--	---

4. Opiši metodo eksperimenta in jo ponazori s konkretnimi primeri

EKSPERIMENT je raziskovalna metoda, ki daje odgovore na vprašanja o vzroku in posledici. Uporabljamo ga kadar ugotavljamo vzročno-posledične odnose med pojave. Ekspirementator namerno spreminja pogoje, ker želi ugotoviti kako ti pogoji vplivajo na ta pojav, hkrati nadzoruje vse moteče dejavnike. Je edina metoda ki daje odgovore na vprašanja o VZROKU in POSLEDICAH.

Neodvisna spremenljivka (variabila): vpliva na vedenje; je vedno tista, s katero eksperimentator manipulira (kar pomeni, da jo sistematično in namerno spreminja)

Odvisna spremenljivka (variabila): je tista pri kateri neodvisna variabla vpliva na vedenje, ki ga poskušamo predvideti

Primer:

Psihologa, ki se ukvarja s psihologijo prometa, zanima ali novo zdravilo proti glavobolu vpliva na odzivnost (hitrost reagiranja) voznikov za volanom.

NV: zdravilo

OV: reakcijski čas

Ekspirementalna skupina: je tista, na katero deluje pogoj, katerega vpliv nas zanima in jo primerjamo z:

Kontrolna skupina: ravnamo popolnoma enako kot ekspirementalno sk., s to skupino ugotovimo ali bi se vedenje ki ga preučujemo v vsakem primeru pojavilo (v obeh skupinah morajo biti čimbolj izenačene lastnosti ki so za raziskavo pomembne; spol, starost...)

5. Primerjaj eksperiment z metodo opazovanja ter presodi njune prednosti in pomanjkljivosti.

EKSPERIMENT	OPISNA METODA
-raziskovalec manipulira z neodvisno spremenljivko, proučuje njen vpliv na odvis. -raziskovalci sami sprožijo pojav -lažje nadzorujemo moteče spremenljivke -ponovimo lahko v enakih okoliščinah -omogoča vzročne razlage odnosov med pojavi - prednosti: ugotavlja vzročno-posledične odnose; strogo nadzorovan postopek, ki omogoča ponovitve drugih raziskovalcev. - pomank: vseh pojavov zaradi praktičnih/ etičnih razlogov ni mogoče proučevati. Vprašljiva posplošitev ugotovitev iz laboratorijskih eksp. na naravne situacije. Vpliv pričakovanja eksperimentatorja.	-opazuje oz proučuje spontano ponavljajoče se vedenje -počakajo da pojav nastopi sam -nimamo nadzora nad motečim spremenlj -ne moremo ponoviti v enakih okoliščinah - pojav le opišemo, zato so možne različne razlage - prednosti: omogoča dober opis vedenja, idejo za izvedbo in preverjanje eksp. Včasih edina metoda, ki jo je zaradi etičnih ali praktičnih razlogov mogoče uporabiti. - pomank: vpliv prisotnosti, pristranskost raziskovalca, pomanjkanje nadzora, zato je opazovanje težje ponoviti v enakih okoliščinah.

RAZISKOVALNE TEHNIKE

1. Opiši in razlikuj strukturirani in nestrukturirani INTERVJU.

je tehnika spraševanja in zbiranja podatkov, pri kateri smo v neposrednem stiku s spraševanci.

STUKTURIRAN/standardiziran: vprašanja so enotna, vedno enaka. Vsakemu spraševancu postavimo enaka vprašanja, za vse veljajo enaki pogoji spraševanja. Možni odgovori in vprašanja so že vnaprej določeni.

NESTRUKTURIRAN/nestandardiziran: določena je le okvirna vsebina, vprašanja pa se razlikujejo. Vrstni red vprašanj ni določen in niso povsem enaka.

2. Presodi prednosti in pomanjkljivosti obeh intervjujev.

<p>STRUKTURIRANI INTERVJU:</p> <p>Prednosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -objektivnejši -hitreje dobimo informacije -odgovore lažje primerjamo med seboj -spraševalec manj čustveno vključen v pogovor->vpliv na spraševanca manjši -posplošitve odgovorov zaradi večje zanesljivosti in veljavnosti rezultatov bolj upravičene <p>Pomankljivosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -delujemo bolj formalno, zato intervju ni sproščen -z vprašanji se osebi ne prilagajamo 	<p>NESTRUKTURIRAN INTERVJU:</p> <p>Prednosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -odgovori so bolj poglobljeni, kakovostni, spraševanec pove točno to kar želi -z vprašanji se prilagajamo -okoliščine so bolj sproščene <p>Pomankljivosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -porabimo več časa -kandidate težje primerjamo med seboj -težje potegnemo sklepe, realizacije.
---	--

3. Opiši in opredeli vprašalnik.

VPRAŠALNIK- podoben strukturiranemu intervjuju, saj so vprašanja vnaprej pripravljena. Razlika je v tem da vprašalnike berejo in nanje odgovarjajo spraševanci sami. Je v pisni obliki. Vprašalnik je velikokrat anketa, kjer zajamemo veliko število ljudi. **Zaprta tip vprašanj:** možni odgovori že vnaprej določeni. **Odpri tip:** spraševanec sam napiše odgovor **Kombinirani tip:** je kaj drugega od ponujenih opcij

4. Razlikuj med vprašanji odprtega in zaprtega tipa in jih ponazori s primeri.

ODPRT TIP: postavimo neko vprašanje, anketiranec pa nanj odgovori po želji

Primer: Kolikokrat na teden se ukvarjate s športom?_____

ZAPRT TIP: postavimo vprašanja, anketiranec pa izbira med ponujenimi odgovori.

Primer: Kaj najbolj ceniš pri svojih profesorjih?

- a) dobro posreduje snov,
- b) pravično ocenjuje,
- c) pripravljen se je pogovarjati,
- d) do vseh dijakov ima enak odnos
- e) je popustljiv

5. Presodi prednosti in pomanjkljivosti vprašalnikov z različnimi tipi vprašanj.

<p>ODPRTI TIP VPRAŠANJ</p> <p>Prednosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -spraševancev ne omejujemo pri odgovorih -poglobljeni in neizkrivljeni podatki, ki jih lahko uporabimo pri individualni obravnavi -temeljitejši vpogled v raziskovalni problem <p>Pomankljivosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -zamudna in zahtevna analiza odgovorov -spraševanci niso pripravljeni sodelovati, ker je odgovarjanje preveč zahtevno 	<p>ZAPRTI TIP VPRAŠANJ</p> <p>Prednosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -primerjanje odg.in analiziranje je enostavno -hitrejša, lažje odgovarjanje, zato je verjetnost večja da bodo sodelovali -vzame nam manj časa, cenejše <p>Pomankljivosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -težko predvidit vse možne odgovore, zato so lahko izkrivljeni odg.; spraševanci morajo veliko brati; odgovarjajo manj premišljeno
--	--

6. Opredeži psihološki test (merske značilnosti, standardizirani postopek, norme) in ga razlikuj od časopisnih testov.

PSIHOLOŠKI TESTI so standardizirani instrumenti za merjenje psihičnih in duševnih, osebnostnih in vedenjskih lastnosti npr lastnosti temperamenta, sposobnosti in interesov. Glede na vrsto merjenje lastnosti jih razdelimo: **teste sposobnosti** (testi inteligentnosti, dosežka, znanja, spretnosti, ustvarjalnosti) in **osebnosti** (merjenje osebnostnih lastnosti, značaja, interesov, stališč, vrednot). So zanesljivi in veljavni. Psi testi morajo biti **STANDARIZIRANI**: pomeni da je postopek testiranja enak za vse (vsi dobijo enaka navodila in imajo na voljo enako časa). Rezultate testa ugotavlja psiholog na podlagi **norm populacije**: **NORME** dobimo običajno dobimo tako, da test rešuje velika skupina ljudi, podobna tisti, ki ji je test namenjen, tako da dobimo podatke kje so meje med viskomi, nizkimi in povprečnimi rezultati. Psi test mora biti **veljaven**: pomeni, da morajo meriti res tisto kar želimo. Psi test mora biti **zanesljivi** pomeni, da morajo dati zanesljive rezultate. Piše se 2x; test je zanesljiv če je 2x rezultat enak.

Časopisni testi so nestandardizirani, neveljavni in nezanesljivi.

7. Opiši značilnosti sociometrične tehnike.

SOCIOMETRIČNO TEHNIKO uporabljamo za ugotavljanje odnosov med ljudmi znotraj manjših skupin. Najbolj uporabna je v šolah, študentskih domovih, v enotah vojske. Spraševanci imajo na voljo samo en odgovor oz eno izbiro ali pa tudi več.

Rezultate prikažemo s **sociogramu**.

8. Pojasni načine predstavitve rezultatov (sociogram, njegova struktura) in jih ponazori s primeri.

Rezultate prikažemo s **sociogramu**, ki nam v grafični obliki pokaže negativne in pozitivne izbire ter obojestranske povezave med posamezniki. S puščicami so prikazane izbrane osebe. Oseba ki je nihče ni zbral je osamljena, tista, ki so jo izbrali skoraj vsi pa velja za zvezdo. Znotraj večjih skupin se lahko oblikujejo tudi manjše skupine: **klike**-vase zaprte skupine pri katerih se člani skupine vzajemno zbirajo. Če se med seboj izberejo trije govorimo o **trikotniku**, če pa se nepovezano izbirajo pa rečemo **veriga**, **par** med dvema,...

Izračunamo lahko tudi indeks priljubljenosti- razmerje med številkom vseh dobljenih izbir in št.vseh možnih izbir. Ta pristop uporabljamo če nas zanima vplivnost ljudi, ugotavljanje prijateljstva, povezanosti skupine, najprimernejši vodja,....

9. Primerjaj posamezne tehnike in presodi njihovo uporabnost (v kakšne namene se uporabljajo).

Za zbiranje podatkov imajo psihologi na voljo več tehnik med njimi:

- ✓ **INTERVJU**: tehnika spraševanja pri kateri spraševancem postavljamo vprašanja »iz oči v oči«.
- ✓ **OCENJEVALNE LESTVICE**: omogočajo ugotavljanje stopnje izraženosti pojava. Razlikujemo: opisne, številске in grafične lestvice.
- ✓ **SOCIOMETRIČNA TEHNIKA**: omogoča ugotavljanje odnosov med ljudmi znotraj manjše skupine. Rezultate grafično prikažemo s sociogramom.

ZBIRANJE IN OBDELAVA PSIHOLOŠKIH PODATKOV

1. Opredeži pojem populacija in vzorec.

POPULACIJA je množica pojavov (ljudi, predmetov, dogodkov), ki jih statistično proučujemo.

VZOREC je del populacije (podmnožica)

2. Pojasni reprezentativnost vzorca in presodi pomen reprezentativnosti za splošitev rezultatov.

Vzorec mora biti reprezentativen-dober predstavnik populacije, mora biti dovolj velik. Po strukturi mora biti čim bolj podoben populaciji iz katerega smo ga vzeli; oz v vzorcu morajo biti vse lastnosti, ki bi lahko vplivale na rezultat. Te lastnosti so npr: spol, kraj bivanja, starost, izobrazba, socialni status,.. reprezentativnost vzorca pa najbolj dosežemo tako, da osebe iz populacije izberemo naključno (naključno vzorčenje).

3. Opiši značilnosti normalne porazdelitve rezultatov in jo pojasni na primeru konkretnih rezultatov.

NORMALNA PORAZDELITEV

Normalna krivulja (Gaussova) je simetrična, teoretična, zvonaste oblike in enovrha. Večina vrednosti je srednjih, manj pa jih je skrajnih rezultatov. Temelji na zapleteni matematični formuli.

PRIMER: iz populacije izberemo dovolj velik naključen vzorec proučevancev in jim izmerimo inteligentnost. Predpostavimo da se inteligentnost v populaciji razporeja tako, da jo ima največ ljudi na povprečju, najmanj je genialnih in takšnih s hudimi motnjami. Če te rezultate grafično prikažemo dobimo približek normalne krivulje.

4. Pojasni osnovna načina urejanja podatkov; razvrščanje(rangiranje) in frekvenčna porazdelitev.

RANŽIRNA VRSTA: urejanje podatkov oz rezultatov po velikosti. Takoj vidimo najmanjši in največji rezultat, kateri se največkrat ponavlja,.. izpišemo število enot v vzorcu (oznake moramo razložiti v obliki legende):

N= numerus (število enot v vzorcu)

Xmin=najmanjši rezultat

Xmax= največji rezultat

FREKVENČNA PORAZDELITEV INDIVIDUALNIH IN GRUPIRANIH REZULTATOV: če je veliko, ponavljajočih se podatkov. Od najmanjšega do največjega napišemo posamezne rezultate in poleg njih frekvenca=število ali delež ponovitev. Absolutna frekvenca= število; relativna frekvenca= delež, izražena v %

5. Presodi prednosti in pomanjkljivosti obeh načinov urejanja podatkov.

RANŽIRNA VRSTA	FREKVENČNA PORAZDELITEV
<p>Prednosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -preglednejša -podatki urejeni po velikosti -takoj vidimo najmanjši in največji rezultat <p>Pomank.:</p> <ul style="list-style-type: none"> -nepregledna, če je veliko rezultatov 	<p>Prednosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> -nudi več informacij o značilnostih Skupine kot celote <p>Pomank.:</p> <ul style="list-style-type: none"> -dolga, nepregledna -veliko, ponavljajočih se podatkov

6. Prikaži podatke s histogramom in statističnim poligonom.

(pri histogramu so rezultati enakomerno porazdeljeni znotraj posameznega razred)

7. Določi relativna števila (odstotki), mere srednje vrednosti.

ARITMETIČNA SREDINA ALI POVPREČJE: vse rezultate seštejemo, njihovo vsoto pa delimo s številom rezultatov. Numerus reprezentativnega vzorca najmanj 30.

MEDIANA: je vrednost, ki leži na sredini ranžirne vrste:

MODUS: je rezultat ki se največkrat pojavi

Pogoji za določitev srednjih vrednosti:

- Mo pri nominalnih spremenljivkah
- Mo in Me pri ordinalnih spremenljivkah
- Vse 3 pri intervalnih spremenljivkah

8. Presodi uporabnost različnih srednjih vrednosti.

ARITMETIČNA SREDINA : pri homogenih populacijah, kjer se ne pojavlja veliko skrajnih vrednosti, ki bi izkrivile povprečje, najbolj natančna.

MEDIANA: ne upoštevamo vrednosti vseh rezultatov, ne izčrpamo vseh informacij. Reprezentativno povprečje.

MODUS: upošteva le najpogostejšo vrednost in nobene druge. Neuporabna mera srednje vrednosti v primerih ko imamo malo podatkov.

9. Pojasni pojem razpršenosti.

Zanima nas koliko so individualni rezultati razpršeni/zgoščeni okrog povprečja.

RAZPON (razmik): najpreprostejša, najmanj natančna mera razpršenosti. Je razlika med največjim in najmanjšim rezultatom.

STANDARDNI ODKLON (deviacija, SD): najpogosteje uporabljena mera zgoščenosti. Pove kolikšna so povprečna odstopanja posameznih rezultatov od aritmetične sredine.

10. Pojasni pojem korelacije in ga ponazori s primerom.

KORELACIJA je povezanost oz odvisnost med dvema spremenljivkama. Ena od mer stopnje povezanosti je **Pearsonov koeficient korelacije**, ki pove kako se obnaša ena spremenljivka (x), če se druge spremenljivka (y) spreminja.

Popolnih korelacij v psihologiji ni, napovedujemo oz predvidevamo le z večjo ali manjšo stopnjo vrednosti.

PRIMER:

-pozitivna korelacija: čim boljše učne navade imajo dijaki, tem boljši je v povprečju njihov uspeh.

-negativna korelacija: čim pogosteje dijaki izostajajo od pouka, slabši je v povprečju njihov učni uspeh.

DEJAVNIKI RAZVOJA

Dednost, okolje, samodejavnost.

1. Opredeli temeljne dejavnike razvoja.

DEDNOST

Dednost določa potencial oz meje znotraj katerega se lahko razvije neka značilnost.

Nosilec dednega zapisa je GEN. Geni so nosilci dednega zapisa oz informacija in so razvrščeni na kromosome.

GENOTIP: množica značilnosti, ki jih posameznik podeduje

FENOTIP: množica vseh vedenjskih in bioloških značilnosti, ki se razvijejo v interakciji med geni in okoljem

HEREDITARNOST: je delež razlik med posamezniki, ki jih lahko povežemo z dednostjo in genskimi dejavniki. Višja je, ko je **čim manj** razlik med posamezniki v določeni značilnosti lahko pripišemo dednosti.

Vpliv dednosti je pomemben pri:

- sposobnostih (inteligentnost, gibalne sposobnosti, glasbeni talent)
- temperamentu (družabnost, plašnost, čustvena izrazitost)
- telesnih značilnosti (barva oči, telesna višina)
- dedne bolezni

OKOLJE

Okolje je celota zunanjih dejavnikov, ki vplivajo na razvoj posameznika. Lahko deluje spodbujevalno in zaviralno.

Najpomembnejši dejavniki, ki vplivajo na naš razvoj so:

- družina (vzgojni stil staršev, odnosi med člani družine)
- vrstniki (pomembna vloga druženja z vrstniki, včasih negativna)
- kultura (način življenja določene družbe; vrednote)

Okoljski vplivi pomembnejši pri oblikovanju značajskih lastnosti (poštenost, marljivost)

- **SOCIALNA DEPRIVACIJA**: oz prikrajšanost za socializacijo; osiromašenje odnosov in stikov z drugimi ljudmi .

- **SOCIALIZACIJA**: je proces preko katerega se posameznikove vrednote, stališča, prepričanja oblikujejo v skladu s tem kar je v določenem družbenem sistemu zaželeno.

- **PRIMARNA SOCIALIZACIJA**: je socializacija, kateri smo najprej izpostavljeni; izvajajo jo starši

- **SEKUNDARNA SOCIALIZACIJA**: izvajajo jo vrtci, šole...

- **RESOCIALIZACIJA**: zaporniki, prevzgojni domovi

SAMODEJAVNOST

Je zmožnost, da se zavestno odločamo, svobodno izbiramo in da ravnamo v skladu s svojimi odločitvami. Je dejavnost, ki izhaja iz naše volje, naših zavestnih dejanj, pobud.

Rutinsko in življenjsko odločanje (faze) :

1. zamisel
2. namera
3. odločitev
4. izvedba

-**AVTONOMIZEM:** smer, ki poudarja pomen samodejavnosti. (prepričanje da je razvoj in značilnosti posameznika odvisno od samodejavnosti).

Samodejavnost je pogojena z dednimi zasnovami, lahko pa ju presega- nespodbudno okolje. Primanjkljaj enega dejavnika lahko nadomestimo z drugim. Dobri dedni materiali- sposobnosti bodo lažje uspeli v spodbudnem okolju in z veliko samodejavnostjo

2. Presodi pomen in soodvisnost temeljnih dejavnikov v človekovem razvoju in jih ponazori s primeri.

-Geni določajo zgornjo mejo soodvisnosti. Od okolja in samodejavnosti pa je odvisno kako se bo lastnost razvila.

-Samodejavnosti in okolje lahko pospešujeta ali zavirata razvoj lastnosti, vendar ne preko danih možnosti.

-Obstajati morajo vsi trije dejavniki drugače se osebnost ne more izraziti njihovo razmerja pa je pri posameznih lastnostih različno.

- Primer: z dednimi zasnovami dobiš nek potencial za glasbo(dednost), potem pa je odvisno od okolja ali te spodbujajo ali ne k igranju klavirja, od tebe pa je odvisno koliko boš vadil, treniral da boš nekoč uspešen glasbenik (samodejavnost).
- Oseba ima lep glas in dober posluš, vendar, če ji starši omogočijo obiskovanje glasbene šole in jo to veseli ter vztrajno vadi postane dobra pevka

3. Presodi pomen samodejavnosti (odločitev) v življenju posameznika.

Pomen samodejavnosti v življenju je velik. Kajti omogoča nam umske kapacitete; izbira partnerja, šole, prijatelja. Ima odločilno vlogo v razvoju vsakega od 4 področij osebnostne strukture.

4. Razloži relativno odvisnost posameznih lastnosti od dednosti in okolja in jo utemelji s psihološkimi raziskavami.

PREPLETANJE DEDNOSTI IN OKOLJA

- Vpliv enega dejavnika (npr dednosti) soodloča, kakšen bo učinek drugega(npr okolja)
- Dednost in okolje sta med seboj tako prepletene in odvisni, da je njune vplive težko povsem ločiti
- Okolje ni objektivno, ampak je subjektivno. Isto okolje lahko ima na različne posameznike različne vplive (starši se ločijo- en otrok brez težav to preboli, drugi pa ima travme celo življenje)
- z dednostjo dobimo neke sposobnosti in tudi kdaj se ta sposobnost naj začne razvijati- kritično obdobje za razvoj npr. hoje, govora.
- Inteligentnost se podeduje, vendar takšni starši ustvarjajo bolj inteligentno okolje za otroka- ga spodbujajo za učenje..

ENOJAJČNI IN DVOJAJČNI DVOJČKI:

Psihologi ugotavljajo vplive dednosti tako, da proučujejo dvojčke.

Dvojajčni dvojčki se razvijajo iz različnih jajčec, medtem ko enojajčni dvojčki se razvijajo iz istega oplojenega jajčeca, zato so si dvojajčni dvojčki podobni le kot bratje in sestre, medtem ko so si enojajčni dvojčki identični. Značilnosti, po katerih so si enojajčni dvojčki skupne, ki so odraščali ločeno so podedovane. Razlikujejo pa se po značaju, sam na značaj vpliva okolje. Okolje pa sestavljajo šole, različni mediji, predvsem pa starši, ki otroke vzgajajo različno v različnih razvojnih obdobjih.

DUŠEVNI PROCESI

ČUSTVA

1. Opređeli pojem in značilnosti čustev.

Čustva so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta in samega sebe. Doživljamo jih v situacijah, ki jih zavestno ali nezavedno ocenimo za pomembne.

Čustva so **INTECIONALNI POJAVI**: vsako čustvo ima svoj objekt, ki to čustvo povzroči. Pojavljajo se ob objektih, ki jih ocenjujemo za pomembne.

2. presodi čustva z vrednostnega, aktivnostnega in jakostnega vidika: veselje, jeza, žalost, strah, ljubezen.

3. Razdeli čustva po različnih merilih (sestavljenost, jakost, trajanje) in jih ponazori s primeri.

1. GLEDE NA SESTAVLJENOST:

➤ ENOSTAVNA/ OSNOVNA ČUSTVA

- So po Plutchiku(Platčiku): jeza, strah, veselje, žalost= osnovne 4., nato sledijo; zavračanje, sprejemanje, pričakovanje, presenečenje
- Pojavijo se prva
- Njihovo izražanje je v veliki meri prirojeno(ni toliko odvisno od posnemanja) npr.: slepi in volčji otroci
- V različnih kulturah lahko dosti dobro prepoznamo enostavna čustva (veselje- smeh na obrazu, žalost- jok)

➤ KOMPLEKSNA/SESTAVLJENA ČUSTVA

- Različna v različnih kulturah
- Sestavljena/ kompleksna čustva so sestavljena iz enostavnih:
 - **LJUBEZEN**: veselje + sprejemanje
 - **LJUBOSUMNJE**: ljubezen + strah
 - **RAZOČARANJE**: žalost+ pričakovanje+ presenečenje
 - **ZAVIST**: jeza + žalost

2. GLEDE NA JAKOST močna šibka

3. GLEDE NA TRAJANJE

○ KRATOTRAJNA (AFEKTI)

...so zelo močna, kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe, npr.: bes, panika, evforija(nebrzdano veselje). Afekti običajno obvladajo celotno osebnost ter zmanjšajo kritičnost in razišodnost mišljenja in ravnanja.

○ DOLGOTRAJNA (RAZPOLOŽENJA)

...so šibka in dolgotrajna čustvena stanja, ki imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje, npr: zadovoljstvo. Razpoloženje predvsem vpliva na zaznavanje. Vpliva na selektivno pozornost. Razpoloženje traja od nekaj ur do več dni, v patoloških primerih tudi več mesecev. Razvijejo se postopno (kot sled določenega čustva ali situacije) in pogosto se ne zavedamo njihovih vzrokov. V nasprotju z drugimi vrstami čustev, nimajo svojega objekta.

4. Opiši nebesedno izražanje čustev in ga razlikuj pri različnih čustvih.

RAVNI IZRAŽANJA ČUSTEV:

Situacija → interpretacija situacije → čustvo

↓

Kognitivna ocena

↓

Naše videnje tega dogodka

SUBJEKTIVNO DOŽIVLJANJE ČUSTVA

- **NEVERBALNA KOMUNIKACIJA:** mimika obraza, kretnje, govor, glasovne spremembe, drža telesa, način hoje
- **FUNKCIJA:** priprava telesa na akcijo
- **FIZIOLOŠKE SPREMEMBE:** nanašajo se na vsa močna čustva in so posledica delovanja simpatika
- **IZLOČANJE HORMONOV:** adrenalin in noradrenalin (ob strahu)
- **UPOČASNI SE PREBAVA:** ker gre vsa kri v notranost telesa oz. možgane
- **HITER SRČNI UTRIP:** to je dobro, zato da se poveča pretok krvi in celicam prenaša kisik in hranilne snovi
- **POTENJE:** telo se ohlaja, ko pot izhlapeva
- **POSPEŠENO SE IZLOČA SLINA**
- **RAZŠIRIJO SE ZENICE:** zato, ker ko je človek pripravljen na akcijo se mu mora izboljšati ostrina vida in vidno polje.

5. Opiši razvoj čustev ter oceni vlogo zorenja in učenja v čustvenem razvoju,

Na psihološko razumevanje razvoja čustev je v preteklosti najbolj vplivala raziskava Katerine BRIDGES, ki je v sirotišnici več mesecev opazovala otroke in zapisovala pojavljanje čustvenih izrazov.

Razvoj čustvovanja gre v smeri od splošnega vzburjenja k diferenciaciji različnih čustev. Najprej se razvijejo osnovna, nato kompleksna čustva.

OB ROJSTVU	SPLOŠNO VZBURJENJE (POZITIVNO IN NEGATIVNO)
2, 3 MESEC (socialni smehljaj)	Žalost, presenečenje, previdnost (predhodnik strahu)
7. MESEC	Strah (pred tujci), separacijska anksioznost (strah pred tem, da bi koga izgubil-mamo)
PO 1. LETU	Sestavljena čustva: ljubezen, sram, krivda, ljubosumje- povezano s kognitivnim razvojem

VLOGA UČENJA IN ZORENJA PRI RAZVOJU ČUSTEV:

Zmožnost čustvovanja je prirojena, posamezna čustva pa se razvijejo v stiku z okoljem- čustvenih odzivov se naučimo s KLASIČNIM in INSTRUMENTALNIM pogojevanjem, ter z MODELNIM učenjem (dovolj je, da otrok opazuje starše ter povezuje njihove obrazne izraze čustev in vedenje z določenimi situacijami. Čustva staršev bo otrok najprej podoživljal, pozneje pa jih bo v podobnih situacijah posnemal). Da se čustva pri človeku razvijejo morajo biti izražene v socialnem okolju.

6. Opiši značilnosti čustvene zrelosti, presodi čustveno zrelo odzivanje in ga ponazori s primeri.

Ob ustreznem razvoju se oblikuje čustvena zrelost, ki zajema 3 komponente oz. sestavine: USTREZNOST, URAVNAVANJE in RAZNOLIKOST čustvovanja.

KOMPONENTE ČUSTVENE ZRELOSTI:

- ❖ USTREZNOST ČUSTEV V SITUACIJI, KI SE POJAVLJAJO:
 - Glede na kulturna merila (na pogrebu se smejimo)
 - Glede na funkcionalnost na določeno situacijo
- ❖ URAVNAVANJE ČUSTEV(kontrola čustev):
 - Ne zna obvladati svoje jeze
 - Sposobnost prepoznavanja in izražanja ter uravnavanje čustev=čustvena zrelost
 - Pretiran nadzor nad čustvi in potlačitev čustev (vzgoja) = čustvena nezrelost
- ❖ RAZNOLIKOST ČUSTEV:

- Posameznik doživlja tako pozitivna kot negativna čustva
- Doživljanje osnovnih in kompleksnih čustev
- Črno-belo čustvovanje (psihopati)- čutijo samo pozitivna in negativna osnovna čustva
- Čustveno zrelo je, da je posameznik sposoben zaznati, prepoznati in podoživeti čustva drugih (solidarnost, empatija, sočustvovanje)

ZA OSEBE, KI SO ČUSTVENO ZRELE VELJA:

- imajo pozitivno samopodobo
- sposobne so navezovati globlje medsebojne odnose
- večji so komunikacije, socialne spretnosti, reševanje konfliktov
- Zmožnost empatije
- Obvladovanje čustev, dokaj uspešno soočanje s stresom

ZA OSEBE, KI SO ČUSTVENO NEZRELE VELJA:

- nizka samopodoba
- niso sposobne navezovati globljih medsebojnih odnosov
- pretirano uporabljajo obrambne mehanizme
- težko se soočajo s težavami, s stresu

7. Razloži in oceni vpliv dejavnikov (družina, kulturne norme in vrednote) in izjemnih življenjskih situacij na razvoj čustev in na čustveno zrelost.

OKOLJE, KI ZAGOTAVLJA USTREZEN ČUSTVENI RAZVOJ:

- Otrok črpa informacije in energijo iz zgodnjega otroštva
- Navezanost na starše; ustrezni kontakti
- Razvijanje ustrezne samopodobe
- Otrok mora občutiti čustveno navezanost, sprejemanje, varnost, izražanje čustev se spodbuja, o čustvih se v družini pogovarjajo..

OKOLJE, KI NE ZAGOTAVLJA USTREZEN ČUSTVENI RAZVOJ:

- SOCIALNA IN ČUSTVENA DEPRIVACIJA (prikrajšanost za čustvene stike)- Voljči otroci
- NEUSTREZNOST OKOLJA (VZGOJA): zlorabe, psihično in fizično nasilje, okolje, ki ne vzpodbuja izražanje čustev, le- te celo kaznuje, o čustvih se ne pogovarjajo.

8. Razloži povezanost čustvovanja z drugimi procesi.

ČUSTVA in MOTIVACIJA

Sta zelo povezana procesa. Ko/če smo k nekem cilju motivirani, se v nas vzbudijo pozitivna čustva in obratno. Nezadovoljstvo potreb povzroča tudi negativna čustva.

ČUSTVA in ZAZNAVANJE

Čustva lahko povzročajo selektivno zaznavanje ali selektivno pozornost. Močna čustva lahko povzročijo motnje zaznavanja (iluzije, halucinacije)

ČUSTVA in UČENJE

Pomnjenje je pod vplivom močnih čustev lahko oteženo. Težek je tudi priklic iz spomina. Čustev se naučimo- predvsem kompleksih čustev. Kadar so prisotna čustva je pomnjenje učinkovitejše. Kadar so vpletena čustva se bomo nekaj prej naučili, saj sodelujeta obe hemisferi. **KLASIČNO POGOJEVANJE:** čustveni odzivi na nevtralne dogodke, ki so povezani z brezpogojnim dražljajem. **MODELNO UČENJE:** okoli sebe vidi +/- čustva; čustva posnema iz okolice, ter jih izraža, primarna socializacija. **INSTRUMENTALNO POGOJEVANJE:** ni tako pomembno, okolica s svojimi odzivi na posameznikova čustva vpliva na ponavljanju le-teh.

ČUSTVA in MIŠLJENJE

Močna čustva lahko močno vplivajo na izbor strategije za reševanje problemov. Najprimernejša so šibkejša pozitivna ali negativna čustva.

MISLI in ČUSTVA

Napačne misli vplivajo na čustva.

9. Presodi pomen čustev v medsebojnem sporazumevanju v različnih življenjskih situacijah (vrednostna, usmerjalna, obrambna funkcija)

1. VREDNOSTNA FUNKCIJA

- čustva nam naredijo življenje smiselno, dajo mu barve, smiselnost
- čustva nas vrednotijo, z njimi izražamo želje, vrednote, se vrednostno opredeljujemo do drugih

2. USMERJALNA FUNKCIJA

- usmerjeni smo k tistim osebam, dogodkom, ki v nas vzbujajo pozitivna čustva in se izogibamo tistim, ki v nas zbujejo negativna čustva
- čustva so močni motivacijski dejavniki
- nas usmerjajo; usmerjajo naše vedenje

3. OBRAMBNA/VAROVALNA FUNKCIJA

- čustva nas varujejo (branijo), ker na nek način usmerjajo naše vedenje
- brez njih ne bi bilo zanimivo življenje, čustva nas vzbudijo k akciji
- zanikanje; ima patološko komponento

MOTIVACIJA

1. Opredele pojme: potreba, motiv, cilj

- Stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti imenujemo POTREBA
- MOTIV je doživeta potreba (čutimo nelagodje), usmerjena k določenemu cilju, od katerega pričakujemo, da bomo z njegovo uresničitvijo zadovoljili tudi potrebo
- CILJI pa so predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo.

2. Opiši in s primerom ponazori motivacijski proces

POTEK MOTIVACIJSKEGA PROCESA:

Na začetku imamo fiziološko in psihološko ravnovesje. Nato se porušita obe vrsti ravnovesja. Ko se poruši fiziološko ravnovesje, nam primanjkuje hrane, počitka. Pri porušenju psihosocialnega ravnovesja nam manjka zabave, ljubezni, znanja, ugleda.

Stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti imenujemo POTREBA. MOTIV je doživeta potreba (čutimo nelagodje), usmerjena k določenemu cilju, od katerega pričakujemo, da bomo z njegovo uresničitvijo zadovoljili tudi potrebo.

Signali, ki nas opozarjajo na pomanjkanje fiziološkega ravnovesja so telesni občutki, pri pomanjkanju psihosocialnega ravnovesja pa so to nelagodna čustva. Motivirani smo k cilju, s katerim lahko potrebo zadovoljimo. CILJI pa so predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo.

Motivacija so vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj. Obsega vsa gibalna našega vedenja: potrebe, nagone, motive, želje, cilje, vrednote, interese, ideale. Nagoni in potrebe nas spodbujajo, nas potiskajo in ženejo v vedenje. V naši osebnosti imajo pomembno vlogo, kot motor pri avtu, zato nagone in potrebe imenujemo tudi **motivacija potiskanja**. Cilji, ideali in vrednote pa nam pomagajo izbrati način, kako bomo naše potrebe zadovoljili. Želimo si jih doseči, ker domnevamo, da bomo zadovoljili naše potrebe, saj usmerjajo in spodbujajo naše vedenje, ker se nam zdijo privlačni, zato jih imenujemo **motivacija privlačnosti**.

3. Opiši značilnosti bioloških in psihosocialnih potreb in navedi primere

1. **BIOLOŠKI ali FIZIOLOŠKI** motivi izvirajo iz organskih potreb in so praviloma prirojeni.

POTREBE PO OHRANITVI POSAMEZNIKOVEGA ŽIVLJENJA:

- hrana
- voda- tekočina
- izogibanje bolečini
- potreba po počitku, spanju
- stalni telesni temperaturi
- kisiku, svetlobi
- enakomernem bitju srca

POTREBE PO OHRANITVI VRSTE:

- potreba po spolnosti
- potomcih

2. **PSIHOSOCIALNI MOTIVI** izvirajo iz nepopolnega duševnega ravnovesja. William GLASSER meni, da so v vseh ljudeh poleg fizioloških tudi psihološke potrebe, iz katerih izvira vrsta motivov.

RAZDELITEV MOTIVOV PO GLASSERJU:

❖ POTREBA PO PRIPADNOSTI

Prijateljem in družini, po tem, da ljubimo, delimo in sodelujemo je zelo močna. Zadovoljujemo je v intimnih in prijateljskih razmerjih s partnerjem, družino, prijatelji, sošolci, sodelavci.. če ne najdemo pripadnosti pri ljudeh, jo iščemo pri živalih in celo pri predmetih (računalnik).

❖ POTREBA PO MOČI

Spoštovanju, prevladi, pomembnosti je povezana s tem, da se čutimo močne, kadar skrbimo za druge ljudi ali zase, kadar premagamo svojo lenobo in vztrajamo pri načrtu, kadar dobimo priznanje, nagrado, dobro oceno, kadar lahko uveljavimo svoje mnenje, stališče.

❖ POTREBA PO ZABAVI

Ugodju, veselju, smehu, učenju, razvedrilu.

❖ POTREBA PO SVOBODI

Po izbiri, neodvisnosti, prostosti zadovoljujemo, kadar izbiramo in sprejemamo odločitve o tem, kako bomo živeli, s kom se bomo družili, kaj bomo brali, spoštovali, verovali, pisali, kako se izražali. Najpogosteje omejujemo sami sebe, saj je zavest o tem, kaj imamo, manj mučna od negotovosti glede tega, kaj bi utegnili dobiti. Zaradi tega strahu mnogi ljudje ostajajo v slabih razmerah, čeprav jih nihče ne sili.

Glede teh potreb se še kar pojavlja dilema katere potrebe so PRIROJENE in katere PRIDOBLJENE. Glasser meni, da morajo biti poleg fizioloških potreb nujno zadovoljene tudi psihosocialne potrebe, sicer nismo srečni. Te potrebe pa se nenehno pojavljajo, celo po več hkrati, zato si ljudje prizadevamo, da bi dobili tisto, kar si želimo.

POSLEDICE NEZADOVOLJITVE BIOLOŠKIH POTREB:

- dehidracija
- bolezni
- slabo počutje
- smrt
- psihosocialne potrebe se sploh ne pojavijo

POSLEDICE NEZADOVOLJITVE PSIHOSOCIALNIH POTREB:

- nezadovoljstvo
- neugodna čustva
- duševne krize
- duševne bolezni
- nihanje razpoloženja- depresija
- ogroženi medsebojni odnosi

4. Razlikuj in na primerih pojasni nagonsko in socializirano zadovoljevanje potreb ter homeostatično in progresivno zadovoljevanje potreb

1. NAGONSKO IN SOCIALIZIRANO (predvsem za organske potrebe)

NAGONSKO: je enako pri vseh pripadnikih določene vrste, saj se s tem rodimo. Poteka po genetsko določenem vzorcu vedenja. (sesalni refleks-dojenček, potreba po spolnosti)

SOCIALIZIRANO: poteka prilagojeno pravilom in načelom družbe. Socializiranega zadovoljevanja potreb smo se naučili in zato pravimo, da je pridobljeno.

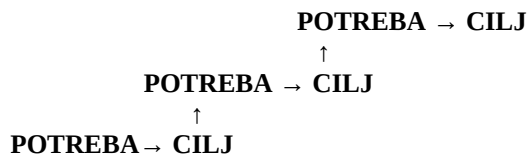
2. HOMEOSTATIČNO in PROGRESIVNO

HOMEOSTATIČNO: homeostaza- ravnovesje

Cilj homeostatičnega zadovoljevanja potreb je vzdrževanje ravnovesja v človeku. Npr.: si lačen- ješ- si zadovoljen

PRVOTNO STANJE---- POTREBA---- CILJ

Za določene potrebe velja drug način zadovoljevanja potreb: zadovoljujemo psihosocialne potrebe na PROGRESIVNI NAČIN (progress- napredek)



Ko potrebo zadovoljimo se pojavi ista potreba na višji ravni. Zaradi tega načina zadovoljevanja potreb človek in človeštvo napreduje.

POZITIVNI IN NEGATIVNI VIDIKI PROGRESIVNEGA ZADOVO. POTREB:

- + napredek: napreduje človek in tudi človeštvo
- + ko dosežeš cilj si zadovoljen, kar vpliva na samopodobo, osebnostno se razviješ, življenje je zanimivo
- če si zadamo previsoke cilje in jih zaradi sposobnosti ne dosežemo, to vpliva na nizko samopodobo, nezadovoljstvo
- pozabimo prejšnje dosežke in smo bolj usmerjeni v cilje, ki jih še nismo dosegli.

5. Opiši značilnosti zavestne motivacije (volje) in nezavedne motivacije

Zavedna motivacija: je pod vplivom naše volje. O njej govorimo, ko skušamo z zavestnim namenom doseči nek cilj. Zavedamo se motiva, ki nas vzpodbuja k nekem cilju. Zavedamo se cilja in ga zavestno zberemo.

Nezavedna motivacija: pravi, da je večji del našega vedenja nezaveden. Nezavedni so predvsem motivi, ki nas k nekem vedenju usmerjajo. Ti motivi so potlačeni, ker so boleči, s strani družbe pa nesprijemljivi. Bolj kot eno stvar tlačimo v podzavest, bolj sili v ospredje. Freud je nezavedno in zavestno ponazoril s prisposobdo konja in jezdeca. Zavestno je človek, nezavedno je konj. (Freud je rekel, da človek lahko preživi v družbi, ampak mora brzdati svoje nagone in jih držati na vajetih, kot mora jezdec imeti na vajetih svojega konja. Nagoni težijo k takojšnji zadovoljitvi, zato se moraš brzdati.)

6. Razloži in ovrednoti hierarhijo motivov po Maslowu

Maslow je potrebe razdelil na višje in nižje:

OSNOVNE oz. NIŽJE POTREBE:

1. **FIZIOLOŠKE POTREBE**(potreba po hrani, vodi, počitku, gibanju, spolnosti).
2. **POTREBE PO VARNOSTI IN ZAŠČITI** (gre za psihološki smisel; potrebe po zaščiti pred nevarnimi predmeti in situacijah npr.:bolezen)
3. **POTREBE PO LJUBEZNI IN PRIPADNOSTI** (dajanja in sprejemanje ljubezni, izražanje naklonjenosti; zaupanje v druge ljudi in njihovo sprejemanje; druženje, potreba po tem, da pripadam skupini)

4. **POTREBE PO SPOŠTOVANJU** (potrebe po tem, da bi bili cenjeni in spoštovani; da bi imeli dobro mnenje o sebi)

VIŠJE POTREBE:

1. **SPOZNAVNE/KOGNITIVNE POTREBE:**(potrebe po znanju in razumevanju; vedoželjnost, radovednost, raziskovanje)
2. **ESTETSKE POTREBE:** (potreba po lepoti, umetnosti, simetriji, redu)
3. **POTREBE PO SAMOAKTUALIZACIJI/ SAMOURESNIČEVANJU:** (potrebe po uresničevanju potencialov oz. talentov. Človek naj bi postal to, kar lahko postane. Za njegov razvoj in osebno rast so to najpomembnejše potrebe)

7 potreba (po samoaktualizaciji) je najvišja potreba, ki človeku prinaša zadovoljstvo v življenju. Z njo človek razvija svoje zmožnosti, sposobnosti in samouresničevanje. Za tisto kar si nadarjen moraš razvijati, da si lahko zadovoljen.

ZNAČILNOSTI MASLOWE HIERARHIJE POTREB:

- če nižje potrebe niso vsaj deloma zadovoljene, se višje niti ne pojavijo
- vse bolj gremo po piramidi- hierarhiji navzgor, bolj dobivajo potrebe psihološki značaj
- nižje- sploh fiziološke potrebe in njihova zadovoljenost so nujno potrebne za preživetje in ko so le-te zadovoljene so nam samoumevne in nato se pojavijo višje; v psihološkem smislu so nam pomembnejše višje potrebe.
- Najvišja potreba po Maslowu je samoaktualizacija.

PO MASLOWU SE NE DA RAZLOŽITI:

- npr.: kontrolna naloga- ne spiš, da dobiš potrebo po znanju
- gladovna stavka- želiš potrebo po spoštovanju, ogledu in zato ni potrebe po hrani
- manekenke se odrečejo potrebi po hrani zato, da zadovoljijo potrebi po lepoti, estetiki in spoštovanju.

7. Pojasni in s primeri ponazori obnašanje ljudi glede na hierarhijo motivov

8. Opredeli pojem učne in delovne motivacije

1. UČNA/DELOVNA MOTIVACIJA

Nivo aspiracije: je raven ciljev, ki jih želimo doseči.

Nivo aspiracije je odvisen od:

- prejšnjih dosežkov
- samozavesti
- interesa

od dolgoročnega cilja, ki je pred posameznikom

9. Opiši, s primeri ponazori in ovrednoti notranjo in zunanjo motivacijo

- NOTRANJA MOTIVACIJA

Želja po doseganju nekega cilja, izhaja iz nas samih

- ZUNANJA MOTIVACIJA

K doseganju nekega cilja težimo zaradi zunanjih dejavnikov; nagrade in kazni.

Normalen razvoj teži od zunanje k notranji motivaciji. **NAGRADA:** občutek, zadoščanje, veselje. **NOTRANJA** motivacija je trajnejša, stabilnejša in zagotavlja večje uspehe. Za uspeh pa sta potrebni obe vrsti motivacije.

10. Pojasni in s primeri ponazori storilnostno motivacijo in raven aspiracije in presodi njun pomen za učenje in delo.

STORILNOSTNA MOTIVACIJA- AMBICIOZNOST

Npr.: tisti, ki želi dobiti dobre ocene, dober uspeh v službi je njegova želja doseganje nadpovprečnih dosežkov, uspehov, ciljev.

Značilnosti ljudi, ki so VISOKO storilnostno naravnani:

- so samozavestni
- ko naletijo na ovire/težave pri doseganju ciljev, vidijo to kot priložnost/izziv, da se izkažejo, ne pa kot grožnja
- v službi/šoli si zadajajo najtežje naloge, ker je to izziv, v katerem se lahko dokažejo
- osebnostne/značajske značilnosti so: vztrajnost, delavnost- marljivost, natančnost, perfekcionizem, želja po popolnosti

Značilnosti ljudi, ki so NIZKO storilnostno naravnani:

- niso samozavestni
- ko naletijo na težave pri doseganju ciljev to vidijo kot grožnja
- v šoli/sluzbi si ne zadajajo težkih nalog
- osebnostne značilnosti: niso vztrajni, niso delavni, nenatančni, neperfekcionisti..

Nivo aspiracije: je raven ciljev, ki jih želimo doseči.

Nivo aspiracije je odvisen od:

- prejšnjih dosežkov
- samozavesti
- interesa
- od dolgoročnega cilja, ki je pred posameznikom

11. Razloži povezanost med motivacijo, čustvenimi procesi in uspešnostjo na različnih življenjskih področjih in jo ponazori s primeri.

Čustva so motivacijski dejavniki. Neugodna čustva so marsikdaj pokazatelj nezadovoljenih potreb. Bolj smo motivirani za učenje, če nas tista stvar/snov zanima. Izogibamo se tistim situacijam/ljudem, ki v nas zbujajo neprijetna čustva.

ZAZNAVANJE

1. Opredeli in razlikuj pojme: občutki in zaznave.

OBČUTEK je doživetje, ki nastane zaradi delovanja dražljajev na čutilo; (prvoten odziv organizma na dražljaje)

ZAZNAVA: je doživetje, ki nastane kot rezultat zaznavne organizacije in interpretacije čutnih informacij; je celostna in predmetna povezava posameznih občutkov.

2. Opiši in pojasni proces zaznavanja (dražljaj, čutila in zaznavna središča)

Zaznavanje je proces organizacije in interpretacije občutkov oz proces organizacije in interpretacije informacij, ki jih sprejmemo s čutili.

Vedno mora biti vsaj en dražljaj, ki je energetski proces, ki sproži nek proces (dražljaji. Dotik, prfum..). Čutni organi so specializirane anatomske strukture, v katerih pod vplivom ustreznih dražljajev nastane živčno vzbujenje. Čutnice so tisti del organa, ki dražljaj spremenijo v živčno vzbujenje. Iz čutil potuje vzbujenje po senzornih živčnih vlaknih do možganov. Najprej pride vzbujenje v primarna senzorna središča(tu nastane občutek) in nato v asociacijska središča(tu se medsebojni občutki povežejo v celoto-zaznavo).

3. Opiši in s primeri ponazori pojme: absolutni, diferencialni, terminalni čutni prag in senzorna adaptacija

- **ABOSLUTNI PRAG:** je najmanjša intenzivnost dražljaja, ki jo občutimo. Omogoča nam pomembne informativne dražljaje. So v obratnem sorazmerju z absolutno občutljivostjo. Najbolj občutljivi ljudje imajo najnižje čutne prage.

Nanj vplivajo: značilnosti dražljajev (občutljivost očesa odvisna od moči svetlobe), telesno in zdravstveno stanje posameznika (če smo prehlajeni se absolutna praga za vonj in okus zvišata), starost posameznika (starejši ljudje slabše slišijo).

PRIMER: absolutni prag občutka tipa dlani merimo s pritiskom na kožo, da ugotovimo kakšna globina vgreza je potrebna za občutenje dražljaja.

- **DIFERENCIALNI ČUTNI PRAG:** je najmanjša razlika v intenzivnosti dveh dražljajev, ki jo občutimo. Se spreminja z intenzivnostjo ter je odvisen od intenzivnosti osnovnega dražljaja.

PRIMER: če sobo močno osvetluje sončna svetloba (osnovni dražljaj), sploh ne opazimo, če nekdo prižge/ugasne luč. Da bi opazil spremembo v osvetljenosti, bi moral biti drug dražljaj zelo intenziven.

- **TERMINALNI ČUTNI PRAG:** ali končni prag je intenzivnost dražljaja, po kateri občutek ne narašča več, čeprav se intenzivnost dražljaja stopnjuje (izgubimo zavest). Je maksimalen prag- ko dosežeš največjo jakost bolečine, ne boli več (PRIMER: mučenja- v vojnah). Ne moremo in ne smemo ga natančno določiti. Varuje organizem pred prehudim vzburljanjem.

- **SENZORNA (ČUTNA) ADAPTACIJA (prilagoditev)** je sprememba občutljivosti čutnega organa, zaradi podaljšane izpostavljenosti delovanja enakih ali podobnih dražljajev.

Adaptacija na začetku poteka hitro potem pa vedno počasneje. Omogoča nam da smo pozorni na pomembne spremembe, ne da nas bi pri tem motili nepomembni dražljaji. Najhitreje se adaptira občutek vonja in tipa (izjema je občutek bolečine). Poznamo tudi adaptacijo občutka za toplo, hladno, na temo in svetlobo.

PRIMER: močno neprijeten vonj, ki ga zaznamo v prostoru, po nekaj minutah ne vonjamo več. Ali pa ure na zapetju ne čutimo čez nekaj časa več.

4. Pojasni in s primeri ponazori načela organizacije zaznav (lik in podlaga, bližina, podobnost, strnjjenost, zaprtost, gibanje)

- NAČELO LIKA IN PODLAGE

Je najpreprostejša in primarna organizacija zaznav. Lik je tisti del čutnega polja, ki je v središču pozornosti, zdi se da leži pred podlago. Nasprotno je podlaga bolj nejasna, slabo organizirana in nedoločena. Nima prave oblike in leži za likom, nanjo nismo pozorni

NAČELA ZDRUŽEVANJA (GRUPIRANJA) DRAŽLJAJEV:

- NAČELO BLIŽINE

Dražljaje, ki so blizu drug drugemu zaznamo kot celoto. Bližina je lahko prostorska ali časovna.

PRIMER: npr kvadratke organiziramo v trojke, in vidimo npr štiri trojke in ne posameznih kvadratkov.

- NAČELO PODOBNOSTI

Podobne elemente zaznamo kot celoto, na osnovi svetlosti, velikosti, oblike ali barve, pri drugih čutih gre lahko za podobnost v vonju, okusu, teži in intenzivnosti.

PRIMER: v seriji ABC123DEF zaznamo skupino števil, obdano z dvema skupinama črk.

- NAČELO STRNJENOSTI ALI DOBRE SMERI

Kot celoto zaznavamo elemente, dražljaje, ki si sledijo drug poleg drugega tako, da nadaljujejo začeto smer. To načelo velikokrat prepreči, da bi se združili v celoto deli, ki pripadajo različnim predmetoma.

- NAČELO ZAPRTOSTI ALI DOPOLNITVE:

Elemente zaznavamo tako, da je celota videti zaprta in popolna.

PRIMER: sliko sestavljeno iz več nepovezanih delov zaznamo kot celoto.

- NAČELO GIBANJA

Skupaj zaznavamo elemente, ki se gibljejo nasproti drugim, ki mirujejo, pa tudi elemente, ki se gibljejo v isti smeri ali z enako hitrostjo.

PRIMER: zaradi načela gibanja vidimo utrinek na zvezdnatnem nebu.

5. Pojasni in s primeri ponazori motnje zaznav: iluzije in halucinacije

ILUZIJE je dražljaj realen, prisoten v okolici, vendar ga napačno interpretiramo. Nanje vplivajo psihološki dejavniki lahko pa nastanejo tudi zaradi fizikalnih dejavnikov. Iluzije največkrat nastanejo zaradi močnih pozitivnih ali negativnih čustev, prepričanj, želja in pričakovanj. (npr ko gledamo grozljivko v kinu, si na poti domov zaradi strahu zazdi, da vidimo človeka namesto prometnega znaka. Fizikalno: veslo potopljeno v vodo sae nam zdi zlomljeno).

Poznamo geometrične iluzije pogojuje avtomatična (in zato napačna) uporaba globinskih znakov, ki so vezani na izkušnje.

HALUCINACIJE so zmotne zaznave, ki nimajo podlage v dražljajih v okolju, ampak jih izzovejo nenormalni procesi v centralnem živčnem sistemu. (duševne motnje, shizofreniki-slušne halucinacije, odvisniki,halucinogene droge-LSD, meskalin..)

6. Razloži in presodi vpliv psiholoških in socialnih dejavnikov na zaznavanje (izkušnje, čustva, motivacija, stališča, pripadnost skupini)

- **IZKUŠNJE**; na osnovi teh se oblikuje zaznavna naravnost, oz pripravljenost, da zaznamo dražljaje na določen način. Brez izkušenj zaznavnega sploh ne bi prepoznali

Oblikuje se na osnovi predhodne izkušnje.

- **ČUSTVA**; Usmerjajo naše zaznavanje, premočna čustva pa lahko povzročijo motneje zaznav. Npr močna čustva in afekti zmanjšujejo obseg zaznavanja. Močna čustva lahko vplivajo na nastanek iluzij.
- **MOTIVACIJA**: pomembno vpliva na zaznavanje (kaj in kako bomo zaznavali). Npr posameznikove potrebe, želje, cilji, interesi. Vpliva tudi zunanja motivacija npr nagrada in kazen.
- **STALIŠČA** na zaznavanje močno vplivajo. Bolj smo pozorni na podatke, ki potrjujejo naša stališča oz jih prej zaznamo kot pa informacije, ki jim nasprotujemo.
- **PRIPADNOST SKUPINI**; večina ljudi prilagodi svoje mnenje skupini.

7. Presodi in s primeri ponazori pomen zaznavanja za človeka;

Človeku omogoča preživetje, saj s pomočjo zaznav dobivamo informacije iz okolja na podlagi katerih se potem vedemo. (če je zunaj mrzlo, se oblečemo). Zaznavamo lahko tudi iz samega sebe, lahko komuniciramo z drugimi, svet nam je jasen, obvladljiv.

8. Opredeli pojem pozornosti in razloži vlogo pozornosti v zaznavanju

Pozornost je proces usmerjenost oz osredotočenost na omejeno število dražljajev (predmet, dogajanje, misel) . Od pozornosti je odvisno katere vidike sveta (dražljaje) bomo v določenem trenutku zaznavali. Dražljaje nenehno izbiramo oz selekcioniramo- osredotočimo se na nekatere in zanemarjamo vse druge. Če bi se pasivno odzvali na vse bi se težko znašli.

9. Na primerih razloži in presodi pomen notranjih in zunanjih dejavnikov pozornosti (motivacija, značilnosti dražljajev).

:

Zunanji dejavniki: So lastnosti dražljajev, ki izzovejo našo pozornost

-Čim bolj je intenziven dražljaj, tem bolj se vriva v zavest (močna svetloba ali zvok vzbudijo pozornost).

-šibki dražljaji, ki trajajo dovolj dolgo in se pogosto ponavljajo ali so konstantni drugim zbudijo pozornost (npr črno-bela fotka med barvnimi, grenak okus med sladkimi).

-Gibanje in spreminjanje dražljaje pritegne pozornost (hitreje opazimo premikajoče/utripajoče napise nad lokali)

-modalnost dražljaja, najbolj pritegnejo pozornost slušni nato pa vidno dražljaji (visoki toni, florestenčne barve)

Notranji dejavniki: med njimi uvrščamo potrebe in motive posameznika, njegova čustva, izkušnje, znanje..

-*Potrebe in motivi* usmerjajo pozornost. Pozorni smo bolj na tiste stvari, ki jih potrebujemo ali si jih želimo.

-*Čustva* tudi usmerjajo pozornost. Bolj smo pozorni na za nas čustveno pomembne ljudi in situacije; vplivajo pa tudi na obseg pozornosti npr pričakovanje poveča obseg pozornosti, močna čustva pozornost lahko zožijo..

pričakovanje prijatelja na postaji poveča obseg pozornosti. Zaljubljenost, zaradi osredotočenosti na ljubljeno osebo, pa zmanjšuje pozornost na številne dražljaje iz okolja, ki bi sicer pritegnili.

-Na kaj bomo pozorni je odvisno tudi od *izkušenj in znanja*. Na stvari, dogodke in situacije, s katerimi imamo izkušnje, ki jih poznamo, o katerih nekaj vemo, smo bolj pozorni.

10. Opredeli pojem socialne zaznave

Je proces zaznavanja in presojanja drugih ljudi, samih sebe, socialnih odnosov in socialnih situacij. Socialno zaznavanje je navadno vzajemno(naša pričakovanja in presoje vplivajo najprej na naše vedenje, pozneje pa na pričakovanja, presoje in vedenje drugih.

11. Razloži in s primeri ponazori možne napake v socialnem zaznavanju (prvi vtis, halo učinek, napaka simpatije)

PRVI VTIS: prva informacija, vtis ki si ga ustvarimo že ob prvem srečanju s posameznikom, zelo težko zamenjamo z drugim vtisom. Ohrani se in vpliva na naše zaznavanje in presojanje posameznika ob ponovnih srečanjih ali novih informacijah. Pogosto je trdovraten, tudi ko nove informacije nasprotujejo prvemu vtisu, le-tega ponavadi ne spremenimo.

HALO UČINEK: prehitro sklepanje z ene lastnosti na drugo oz. pretirano posploševanje (učitelj te ustno sprašuje in vidi da imaš drugje enke, zato te takoj označi za lenega dijaka)

NAPAKA SIMPATIJE: ljudem, ki so nam bolj simpatični, ga prej označimo za dobrega, sposobnega. Napake in negativne lastnosti ljudi, ki so nam všeč, lažje spregledamo.

12. Pojasni in presodi posledice napak v socialnem zaznavanju.

Se lahko nanašajo na nas same (imamo slabo samopodobo, nismo zadovoljni s sabo, se precenjujemo) na druge ljudi in na naše odnose z njimi(smo pretirano zaupljivi, sovražni, odklonilni) ter na situacije (pri nastopu pred razredom dijak pomisli, da je od tega odvisno ali ga bodo sprejemali ali ne).

MIŠLJENJE

1. Opredeli pojem mišljenja!

Je proces odkrivanja novih odnosov med informacijami; v širšem pomenu pa vsi spoznavni procesi, ki potekajo v delovnem spominu, npr. predstavljanje, sanjarjenje, pomnjenje, odločanje.

2. Pojasni:

- ✓ **Realistično/ domišljjsko mišljenje:** Glede na odnos do stvarnosti razlikujemo med realističnim, za katerega je značilno kombiniranje stvarnih dejstev brez subjektivnih primesi, in domišljjskim, ki je svobodnejše v kombiniranju dejstev ne glede na stvarnost in pod vplivom subjektivnih dejavnikov, kot so želje in čustva.
- ✓ **Konvergentno/ divergentno:** Konvergentno je tisto mišljenje, ki je osredotočeno na 1 zamisel ter daje tipične in predvidljive rešitve, ki temeljijo na predhodnem znanju in logičnem mišljenju(npr križanke, test inteligentnosti, mta). Pri divergentnem mišljenju, pa razvijamo številne zamisli in iščemo oddaljene povezave. Daje nenavadne in nepričakovane rešitve, ki zahtevajo drugačno videnje problema in novo sintezo znanja.(npr ko iščemo idejo, predstavitev referata, skladanje melodije v mislih)
- ✓ **Konkretno/ abstraktno:** O konkretnem ali zaznavnem mišljenju govorimo, če se v svojem mišljenju opiramo predvsem na zaznavne stvari okoli sebe, predstave, konkretnih pojmov. Se najprej pojavi v razvoju. Šele kasneje se pojavi abstraktno mišljenje, kjer uporabljamo abstraktne pojme in simbole.
- ✓ **Induktivno/ deduktivno:** pri deduktivnem mišljenju sklepamo iz splošnega (principov, teorij) na posebno in posamično. Uporabljamo ga v znanosti pri hipotezah na osnovi teorije, pri odgovarjanju na vprašanja v šoli,.. pri induktivnem sklepamo iz posamičnega na splošno oz izpeljujemo posplošitve iz številnih informacij in opazovanj. Ne moremo biti nikoli povsem gotovi.

3. Presodi pomen različnih oblik mišljenja v življenju!

4. Pojasni povezanost med mišljenjem in drugimi psihičnimi procesi!

Čustva vplivajo na zaznavanje in na mišljenje.

ČUSTVOVANJE: šibka pozitivna čustva pozitivno vplivajo, negativna in/ali močna čustva otežujejo učinkovito mišljenje in povečujejo subjektivnost mišljenja.

5. Opiši osnovne stopnje mišljenja po Piagetu in jih ponazori s primeri!

1.SENZOMOTORIČNA FAZA: (0-2 let) je zaznavno gibalna faza. Otrok se ukvarja s predmeti in usklajuje zaznavanje in gibe. Probleme rešuje na osnovi praktičnega poskušanja. Proti koncu faze začne uporabljati govor. Okoli 1.leta starosti večina otrok dojame, da predmet obstaja tudi, ko ga ne vidijo- dosežejo konstantnost objekta, ki predstavlja zmožnost uporabe miselnih predstav in drugih simbolov.

2.PREDOOPERATIVNA FAZA: (2-7 let) razvijejo se predstave in pojmi (notranje reprezentacije). Med 2.in 4. letom so značilni predpojmi (predkoncepti), za katere je značilna nepravilna uporaba pojmov (npr v kuhinji je 1 ženska, druga je moja mami). Mišljenje je ireverzibilno (neobrnljivo), poteka v eni smeri in ga otrok ni sposoben preveriti v nasprotni smeri (npr on ima očeta, ni pa sposoben dojeti, da ima tudi oče otroka. Mišljenje je centrirano, osredotočeno na 1 vidik. Otrok združuje predmete na osnovi podobnosti in razlik med njimi, pri tem jih vodi izkušnja (like združijo po barvi ali obliki, ne pa po obeh vidikih). Mišljenje je egocentrično, otrok presoja z vidika lastne perspektive (npr 2 letnik misli, da ga ne vidijo, če skriva obraz za dlani). Otrok ne razume, da se stvari zgodijo naključno (zakaj?). finalistična razlaga pojavov (npr kamen obstaja zato, da zgradimo hišo). Animistična razlaga pojavov-neživa narava ima lastnosti žive (npr sonce ne mara dežja, zato se skriva).

3.FAZA KONKRETNIH OPERACIJ: (7-11 let): faza konkretno logičnega mišljenja. Razvijejo se miselne operacije, to so logični postopki vzpostavljanja in spreminjanja odnosov med sestavinami mišljenja, ter ravnanja s temi odnosi (razvrščanje, primerjanje, klasificiranje). Značilnosti miselnih operacij: reverzibilnost (obrnljivost npr $11+6=17$ in $17-6=11$); decentriranost; sposobnost konzervacije oz ohranitve-otrok dojame da se predmet lahko spremeni po obliki ali videzu in še vedno ohrani isto maso in količino; seriacija in klasifikacija po več vidikih.

Miselne operacije so vezane na konkretne predmete in pojave. Otrok pri razmišljanju uporablja konkretne operacije, problem rešuje z lastnimi izkušnjami. Pri poučevanju potrebujemo nazorno razlago. Otrok je sposoben logičnega sklepanja, če stvari vidi, jih opazuje ali jih sam preizkusi. Otrok postane sposoben življenja v drugega (empatije).

4.FAZA FORMALNIH OPERACIJ (po 11.letu) je faza abstraktno logičnega mišljenja. Pri 14-15.letu doseže ravnotežje. Mišljenje postane abstraktno, ni več vezano na konkretne primere in situacije. Mladostnik je sposoben logičnega sklepanja. Mladostnik je sposoben hipotetičnega mišljenja (kaj bi lahko bilo), in na osnovi definicij usvaja abstraktne pojme (npr pravičnost, svoboda,..)

4. Ovrednoti Piagetovo teorijo razvoja mišljenja!

Njegova teorija je pomembna za razvojno, pedagoško in kognitivno psihologijo. Odprla pa je tudi številne probleme:

- problema kontinuitete in diskontinuitete razvoja. Piaget je preveč poudarjal faze in kvalitativne spremembe. Drugi razsikovanci so z drugačnim tipom nalog ugotovili večjo postopnost v miselnem razvoju in vmesne stopnje pri napredovanju iz ene stopnje v drugo. Prav tako se faze miselnega razvoja pojavijo prej kot je on predvideval.
- -pretiravanje v miselni neobgljenosti otrok. Otrokovsko mišljenje ni tako egocentrično, nerealistično in nelogično, če naloge le nekoliko spremenimo.
- -kognitivni dosežki posameznikov nihajo, razlike se z leti povečujejo.
- Vsi odrasli ne dosežejo faze formalnih operacij, drugi jo celo presežejo. Zato nekateri avtorji govorijo še o fazi dialektičnega mišljenja ali razvoju modrosti, ko je človek sposoben: zrelejšega razmišljanja& delovanja, večje miselne odprtosti in večje strpnosti do drugačnih in drugačnega.

6. Opiši in razlikuj strategije reševanja problemov (poskusi in napake, vpogled, postopna analiza) in jih ponazori s primeri!

STRATEGIJA POSKUSI IN NAPAKE: reševanja se lotimo naključno, ugibamo, preizkušamo različne rešitve, dokler ne naletimo na pravo. Vse možnosti so enakovredne. Je zamudna in neučinkovita tehnika, ki se je poslužujemo predvsem takrat, kadar se nam mudi in smo močno čustveno razburjeni (npr. brezglavo iskanje izgubljenega ključa). (ko se otroku pokvari računalnik bo najprej pritiskal z miško, nato s tipkama, dokler ga ne bo ponovno resitiral)

STRATEGIJA VPOGLED do rešitve problema pridemo z nenadnim vpogledom (uvidom), ki temelji na videnju problema v novi luči..(kar naenkrat se ti posveti rešitev, ki si jo dolgo zaman iskal)

STRATEGIJA POSTOPNA ANALIZA je bolj sistematična kot reševanje s poskusi in napakami, vključuje predvidevanje in načrtovanje. Pri doseganju cilja izbiramo tiste korake ali vmesne cilje, ki zmanjšujejo razliko med trenutnim/začetnim stanjem in ciljem. Problem vmesnih ciljev, zalasno oddalji od rešitve (navidezno cilj)

7. Razloži in presodi vlogo sposobnosti, motivacije, čustev in znanja pri reševanju problemov!

SPOSOBNOSTI So nujne za reševanje problemov; različne sposobnosti potrebujemo za reševanje različnih problemov; višina sposobnosti je premosorazmerna z uspešnostjo reševanja; mišljenje inteligentnejših posameznikov je hitrejše in učinkovitejše.

MOTIVACIJA Brez motivacije ni reševanja problemov; pri nizki motivaciji rešujemo premalo vztrajno; previsoka motivacija lahko blokira mišljenje.

presoja: prešibka motivacija: premajhna zavzetost za reševanje problemov

premočna motivacija: vodi do frustracij

+ za reševanje problemov moramo biti motivirani; motivi spodbujajo, usmerjajo in vzdržujejo mišljenje; zelo pomembna je notranja motivacija

- zelo močna motivacija in interes lahko popačita proces reševanja problema, saj za rešitev sprejmemo nekaj, kar ustreza našim željam in ambicijam.

ČUSTVA za uspešno reševanje problemov je optimalna zmerna čustvena vzbujenost; premočna ali prešibka čustva negativno vplivajo na reševanje problemov. Presoja:

Premočna čustva: težave z zbranostjo, miselna blokada, reševanje po metodi poskusov in napak, odkrenljivost.

Prešibka čustva: ni motivacije za reševanje problemov

+ šibka pozitivna čustva spodbujajo, usmerjajo in vzdržujejo mišljenje, npr. če smo dobro razpoloženi, se bomo lažje lotili zahtevnejšega problema

-močna in neprijetna čustva zavirajo mišljenje, saj nas preveč vzburi, da bi se lahko zbrali; čustva sprožajo neustrezne misli; čustva, npr. močan strah, lahko blokirajo mišljenje

ZNANJA IN IZKUŠNJE: izkušnje so potrebne za učinkovito mišljenje. Večji obseg in boljša organizacija znanja olajšujeta reševanje problemov. Ljudje z več znanja najprej izdelajo načrt, kako bodo problem rešili, šele nato ga začnejo reševati. Ljudje z manj znanja se lotijo reševanja brez da bi kaj razmislili.

Presoja: preveč izkušenj in togo znanje ovirata drugačnost mišljenja; premalo izkušenj vodi v manj učinkovito mišljenje.

+ znanje in predhodne izkušnje olajšujejo reševanje problemov; npr. strokovnjaki rešujejo probleme hitreje in bolj načrtno od laikov

- znanje lahko reševanje problemov omejuje, saj povzroča fiksacije v mišljenju; to velja predvsem za odprte probleme, kjer se lahko zaradi predznanja pojavi fiksacija metode in funkcije.

8. Opredeli in s primeri ponazori ustvarjalnost glede na proces, na dosežek (fluentnost, originalnost, fleksibilnost) in na osebne lastnosti.

Ustvarjanost je miselni proces, katerega rezultat so originalni in ustrezni dosežki. Pomemben vidik ustvarjalnosti je tudi ustreznost dosežka okoliščinam. Z ustvarjalnostjo se povezane tudi različne osebne značilnosti, kot so avtonomnost (neodvisnost), pozitivna samopodoba in samozaupanje, notranja motiviranost, vztrajnost, radovednost, inteligentnost.

3 sestavine po Gulifordu:

FLUENTNOST oz tekočnost se kaže v hitrem navajanju številnih idej oz odkirvanju številnih rešitev

ORIGINALNOST je prvi pomembni vidik ustvarjalnosti. Rezultat je vedno nekaj novega, svojevrstnega, redkega,.. originalne rešitve so pogoste duhovite in asociativno oddaljene od problema. Lahko se kaže v rešitvah problema, načinih reševanja problema ali v odkirvanju problemov. (zakaj pade jabolko na zemljo, Luna pa ne?)

FLEKSIBILNOST oz prožnost pa v navajanju različnih idej oz odkirvanju kakovostno različnih rešitev, spreminjanju strategije reševanja problema in zmožnosti prestrukturiranja problema, ki omogoča videnje problema v novi luči.

9. Opiši in s primeri ponazori faze ustvarjalnega procesa (preparacija, inkubacija, iluminacija, verifikacija)

PREPARACIJA oz priprava, v kateri ustvarjalec spoznava problem in zbira podatke o njem (nor prebira strokovno literature, išče rešitev problema,..). tu si domisli različnih mogočih rešitev problema, ki niso ustrezne in jih opusti.

INKUBACIJA ru gradivo zbrano v fazi priprave zori. V tem obdobju se zdi da se nč ne dogaja, ker se s problemom zavestno ne ukvarja (latentno mišljenje). Je zelo kratka (tedne, mesece), popusti osredotočenost.

ILUMINACIJA (razsvetljevanje, iz lumen:luč). V tej fazi je nenadna rešitev problema, ki temelji na prestrukturiranju problema oz videnju problema v novi luči. Rešitev se ponavadi pojavi po daljšem ali krajšem

odmoru (po fazi inkubacije) in pogosto v okoliščinah, ki so za reševanje problemov nenavadne npr na sprehodu,..rešitve se hitro pojavijo.

VERIFIKACIJA oz preverjanje rešitve. V tej fazi preverimo ustreznost rešitve po različnih kriterijih, prevladuje konvergentno mišljenje. Pomembno je, da je preverjanje ideje oz kritično vrednotenje rešitve ločeno od drugih faz, sicer zavira nastajanje novih idej.

10. Pojasni in oceni vlogo konvergentnega in divergentnega mišljenja v ustvarjalnosti.

Za ustvarjalnost je pomembno **divergentno** mišljenje, tj iskanje rešitev problema v različnih smereh in odkrivanje različnih odgovorov. Divergentno mišljenje ima 3 sestavine:originalnost, fluentnost in fleksibilnost. **Konvergentno** mišljenje je osredotočeno na 1 zamisel, daje tipične in predvidljive rešitve, ki temeljijo na predhodnem znanju in logičnem mišljenju.

11. Razloži in ovrednoti osebne in družbene dejavnike, ki vplivajo na ustvarjalnost.

Osebnostni dejavniki za ustvarjalne ljudi: pozitivna samopodoba, zaupanje vase, ne bojijo se posmeha in poraza, pripravljeni so tvegati, lažje prenašajo frustracijo, so notranje motivirani, vztrajni, radovedni. Pomemben je vpliv ustvarjalnih ljudi na okolje-človeški kapital, ljudje, kateri ustvarjalni dosežki spreminjajo pogled na svet in vplivajo na razvoj človeštva.

UČENJE IN SPOMIN

1. Opredeli pojem učenja!

Učenje je proces spreminjanja znanja ali vedenja zaradi izkušenj z razmeroma trajnim učinkom.

2. Pojasni, razlikuj in s primeri ponazori oblike učenja: klasično in instrumentalno pogojevanje, modelno učenje (posnemanje), učenje z razumevanjem in vpogledom!

KLASIČNO POGOJEVANJE je proučeval Pavlov. Gre za naučene reakcije, ki se razvijejo kot refleksi (brez naše volje in ne da bi se zavedali), in to zaradi tega, ker je neki nov dražljaj večkrat spremljal brezpogojni D in smo se tudi nanj naučili reagirati z brezpogojnim odzivom. Tako se pes nauči sliniti na zvok zvonca, stisne me v grlu, ko vidim zobozdravnika...

INSTRUMENTALNO POGOJEVANJE je učenje, pri katerem se spremeni verjetnost vedenja glede na posledice, ki jih ima. Dogodke in dražljaji, ki povečajo verjetnost določenega vedenja, imenujemo **ojačevalci**. Pozitivni ojačevalci ali nagrade so dražljaji, ki povečujejo verjetnost vedenja, ki mu sledijo. Negativni ojačevalci pa so neprijetni dražljaji, s katerimi se utrjuje tisto vedenje, ki jih odstrani, zmanjša.

Uporablja se pri dresuri psov, ocenjevanju v šoli, vzgojni ukrepi v šoli, pri športu, pri vzgoji otrok, pri oblikovanju medčloveških odnosov.

Npr.: otrok ponavlja besedo mama, zaradi ugodnih posledic.

Primerjava

: Podobnost obeh oblik pogojevanja je v tem, da gre za enostavne oblike učenja, zgolj za vzpostavljanje asociacij med pojavi in avtomatično, nehoteno reagiranje, potem ko je dejavnost naučena.

Razlike so v aktivnosti bitja: pri klasičnem p. določena stvar sledi ne glede na reakcijo bitja, npr. pes dobi hrano ob zvonjenju, ne glede na to, ali sedi, leži, laja...

Pri instrumentalnem p. pa mora bitje reagirati v želeni smeri, sicer nagrade ni.

Je aktivnejša oblika učenja, saj bitje s svojo reakcijo povzroči želeno posledico.

MODELNO UČENJE/posnemanje : zahteva najmanj 2 osebi (opazovalca in model) in pozornost, osredotočenost na izvajane gibe modela.

Če je model **izpostavil** (kazal) neko vedenje in ga je opazovalec opazil in bil fiziološko sposoben ponoviti, je prišlo do **osvojitve**, kar pomeni, da se je oseba tega naučila. Če je v skladu s posameznikovimi interesi, motivi, potrebami, vrednotami, bo to vedenje **sprejel** kot ustrezno in ga tudi izvajal. S posnemanjem se učimo komunikacije z drugimi ljudmi.

UČENJE Z RAZUMEVANJEM IN VPOGLEDOM : je najvišja oblika učenja, ki jo opazimo le pri najbolj razvitih bitjih in vključuje mišljenje.

ZNAČILNOSTI:

rešitev se pojavi nenadoma, več uvidov imajo višje razvite vrste, odrasli ljudje imajo več uvidov kot mlajši, če ponovno rešujemo problem, ki smo ga enkrat rešili z uvidom je rešitev takojšnja, preden se pojavi rešitev z uvidom, se pogosto pojavi reševanje problema s poskusi in napakami, pri učenju z uvidom prihaja do učenja prenosa na podobne situacije, Pojavi se pri otroku z 1-2 leti starosti. Se razvije do abstraktne ravni

Primerjava : Posnemanje je enostavnejše od vpogleda, saj gre za ponavljanje že videnega, vemo, kakšen bo rezultat, pri vpogledu pa si ga moramo s pomočjo mišljenja predstavljati, čeprav ga še nismo videli. Posnemanje je v določeni meri povezano s konformizmom, vpogled pa z ustvarjalnostjo bitja. Pri obeh oblikah učenja prevladuje notranja motivacija za izvajanje dejavnosti.

3. Opredele pojme:

POMNENJE: je proces osvajanja, ohranjanja in obnavljanja informacij.

POZABLJANJE : je proces izgubljanja ohranjenega gradiva

PREDSTAVLJANJE : je proces čutne vrste, ki nastane brez neposrednih dražljajev v okolju; pomemben pri mišljenju, ohranjanju v dolgotrajnem spominu in obnovi

. Predstavlanje je spominsko in domišljjsko. Predstave so vidne, slušne, kinestetične, vonjalne.

4. Opiši in primerjaj vrste spomina:

TRENTNI SPOMIN/ senzorni register : 3-4 sek. - zelo velik obseg – omogoča povezovanje vtisov v celoto zaznav. Omogoča prepoznavanje čutnih vtisov, oblikovanje le-teh v celoto, prepoznavanje enostavnih oblik. Do izgube pride zaradi izrinjanja in časovnega bledenja.

KRATKOROČNI SPOMIN/ delovni register: 15 – 40 sek. , 5 – 9 enot. Povežemo podatke iz okolja in iz delovnega spomina. Do **izgube** pride zaradi čustev, tisto, kar smo si zapomnili nadomesti tisto od prej, premalo ponavljanja. **Engrame** razlagajo z določenimi električnimi tokovi v možganih. To je naša aktualna zavest, potekajo spoznavni procesi, omogoča delovno okolje.

DOLGOTRAJNI SPOMIN: Obseg in trajanje sta skoraj brez omejitve, tu se shranijo vsa znanja in spretnosti, naučena v teku življenja, podatki so med seboj povezani in shranjeni v besedni obliki ali v obliki predstav, pozabljanje je počasno.

Primerjave: Trenutni spomin je najkrajši, sledi kratkoročni, vse življenje pa traja dolgoročni. Najmanjši obseg ima kratkoročni, praktično neomejen obseg pa dolgoročni spomin.

KAJ JE SPOMIN?

Sposobnost priklica preteklega učenja, dogodkov, podob, idej,...

in tudi sistem za shranjevanje, ki osebi omogoča, da obdrži in obnavlja informacije.

4. Pojasni in s primeri ponazori količinske in kakovostne spremembe pri zapolnitvi gradiva!

KOLIČINSKE (kvantitativne) spremembe so razvidne iz krivulje pozabljanja: v začetku je pozabljanje zelo hitro, potem pa vse počasnejše, dokler informacije ne preidejo v trajni spomin. Med pozabljanjem vsi zasledimo količinske spremembe; zgodbe se skrčijo, podrobnosti izpadejo, detajli se izgubijo.... Do teh sprememb pride zaradi pozabljanja, neobnavljanja naučenega, preveč kampanjskega učenja, ker novo ni povezano že z znanim.

KVALITATIVNE (kakovostne) spremembe: se kažejo v tem, da se vsebina zgodbe spremeni, izgubijo se imena, včasih osnovna vsebina povsem izgine in jo nadomesti povsem druga, bolj logična, zgodbe in liki se prilagodijo našim izkušnjam, kulturi, pričakovanjem, logiki. Te spremembe povzročajo žela po razumljivosti in osmišljanju novega ter povezovanju že znanega, zato nas asociacije, s pomočjo katerih si želimo snov zapomniti, pogosto zavedejo.

5. Opiši in s primeri ponazori dejavnike učenja!

Našo učinkovitost učenja določajo različni dejavniki: tisti, ki imajo izvor v učencu samem (notranji), in tisti, ki izvirajo iz okolja (zunanji). Zunanje dejavnike delimo na fizikalne in socialne, notranje pa na fiziološke in psihološke.

Fizikalni dejavnike lahko merimo s pomočjo aparatov pri fiziki, npr. hrup, temperaturo, svetlobo... Če niso ustrezni, se težje učimo, npr. če sosed žaga s cirkularno, se ne moremo zbrati...

Socialni dejavniki se nanašajo na odnose v družini, na primerno opremo za študij, način poučevanja, učni načrt. Npr. če nimamo denarja za računalnik, se ne naučimo programirati...

Fiziološki dejavniki so tisti, ki so vezani na delovanje telesa (npr. bolezen, utrujenost, lakota, kratkovidnost...) Npr. bolan dijak z vročino se ne more uspešno učiti...

Psihološki dejavniki so najpomembnejši, ker nanje najlažje vplivamo, predvsem na motivacijo in svoje navade pri učenju. Poleg tega sodijo sem še sposobnosti, predznanje in spretnosti, osebnostne lastnosti.

Motivacija označuje željo po učenju in znanju, sposobnosti se nanašajo predvsem na splošno inteligentnost in naše kapacitete za učenje, na učne navade, najpogostejši pristop k učenju. Čim boljše so učne navade, tem boljši je učinek učenja. Tudi ustrezno predznanje mi omogoča hitrejše razumevanje snovi in učinkovitejše učenje.

6. Razloži in oceni pomen sposobnosti, motivacije, čustev in učnih stilov(vidni, slušni, gibalni) za učenje!

Sposobnosti se nanašajo na to, kako težke stvari lahko razumem in koliko ter kako se jih naučim. Sposobnosti se z učenjem lahko še razvijejo, najpomembnejša pa je inteligentnost.

Motivacija je za učenje izrednega pomena, saj lahko nadomesti slabe razmere v okolju in celo nekoliko nižje sposobnosti, saj se z vztrajnostjo lahko veliko doseže.

Težave pri učenju lahko povzročajo zelo močna čustva, npr. zaljubljenost, žalovanje, trema.

Učni stili: nekateri ljudje imajo predvsem vidne predstave, pri slušnih tipih so izrazitejšje slušne predstave, pri gibalnih tipih kinestetične predstave.

7. Razloži in oceni načine (strategije) za izboljšanje zapomnitve in uspešnejše učenje!

Zapomnitev je boljša, če je način poučevanja nazornejši, če povezujemo nove informacije s starim znanjem, če smo pri učenju aktivnejši in če razmišljamo ter se pogovarjamo o naučenem, podčrtujemo in izpisujemo bistvo, če se učimo zaporedoma različne predmete, tvorimo močne asociacije, izdelamo pregledne miselne vzorce, skušamo čimprej uporabiti novo znanje v praksi, ponavljamo in s tem utrjujemo spominske sledi...

8. Opredeli pojme, jih pojasni in oceni!

NAVADE: so naučene dejavnosti, ki jih izvajamo samodejno in z lahkoto, ne da bi bili pozorni na potek. Težko jih spremenimo, olajšajo nam izvajanje aktivnosti, saj poteka hitro in brez razmišljanja. Nekatere so koristne (npr. higienske), druge škodljive (npr. kajenje).

SPRETNOSTI: so naučeni sestavljeni vzorci ravnanja, ki jih izvajamo tekoče, na bolj ali manj stalen način, da bi dosegli določen cilj.. So specifične (npr, spretnost rok, nog, prstov...), koristijo nam pri opravljanju poklica ali v športu.

ZNANJE: je rezultat učenja, ki obsega informacije in odnose med njimi(informacije, ki so naučene in se ohranjajo in obnavljajo v besedni obliki.)

OSEBNOST

1. Opredeli osebnost kot psihofizično celoto (celovitost, individualnost, doslednost)!

Osebnost je razmeroma trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ljudi.

Osebnost zajema vse vidike posameznikovega delovanja: duševne značilnosti, telesne in vedenjske značilnosti, zato pravimo da je osebnosti psihofizična celota. Ta celota je edinstvena, saj imamo ljudje izražene različne duševne, telesne in vedenjske značilnosti, ki se pri vsakem od nas povezujejo na različne načine in tako sestavljajo individualno, neponovljivo celoto.. osebnost kot celota je tudi razmeroma trajna oz dosledna.

2. Opredeli in s primeri ponazori pojme osebnostne lastnosti, dimenzije, tipi.

Osebnostne lastnosti so tiste lastnosti, po katerih se ljudje med seboj razlikujemo. Delimo jih na 4 področja: temperament, značaj, sposobnosti in telesne značilnosti.

Tipološko pojmovanje osebnosti: več osnovnih tipov osebnosti, vsakega človeka naj bi bilo mogoče uvrstiti v neki tip, nikogar v dva hkrati. Stopnja izraženosti nas pri tem ne zanima, »čistih« posameznikov je malo.

HIPOKRAT- GALENOVA TIPOLOGIJA TEMPERAMENTA:

- ❖ **Kolerik:** razdražljiv, neobvladan, silovit, prepirljiv, dejaven
- ❖ **Sangvinik:** energičen, živahen, optimističen, družaben, zgovoren
- ❖ **Flegmatik:** počasen, neodziven, miren, hladnokrven, zanesljiv
- ❖ **Melanholik:** depresiven, potlačen, zadržan, nedružaben, tesnoben, tog

JUNGOVI PSIHOLOŠKI TIPI OSEBNOSTI:

- ❖ **Ekstraverten:** družaben, odprt, živahen, aktiven, nestalen, nezanesljiv
- ❖ **Introverten:** nedružaben, samosvoj, nespremenljiv, zanesljiv, zaprt

KONSTITUCIJSKA TIPOLOGIJA E. KRETSCHMERJA:

- ❖ **Astenik:** suh, visok, podolgovat trup, ozka ramena, ovalna glava in obraz
- ❖ **Atlet:** poudarjena rast mišic in skeleta, široka ramena, podolgovata glava (eksplozivnost, vztrajnost, zanesljivost, neprilagodljivost)
- ❖ **Piknik:** debel, velik trup, krajše in tanjše okončine, okrogla glava, širok obraz (čustvenost, praktičnost, ekstravertnost, čustvena nestabilnost)

DIMENZIJA upošteva to, da se večina osebnostnih lastnosti razteza med dvema poloma po normalni distribuciji (Gaussova krivulja) in je največ ljudi na sredini med skrajnostma.

V psihologiji največkrat navajajo 3 **Eysenckove** temeljne dimenzije za pojasnjevanje človekovega vedenja:

➤ **Introvertnost- ekstravertnost**

Navznoter, v notranji svet; Nedružaben, samosvoj, nespremenljiv, zanesljiv, tog, vztrajen, razmišljajoč.

Ekstravertnost: Navzven, zunanji svet Družaben, živahen, aktiven, razgiban, nestalen, nezanesljiv

➤ **Čustvena stabilnost (nenevroticizem)- čustvena labilnost**

Čustveno labilni ljudje so pogosto v skrbeh, njihovo razpoloženje se spreminja, imajo težave z nespečnostjo, odzivajo se zelo čustveno in močno na številne dražljaje v okolju. Čustveno stabilni ljudje se počasneje odzivajo, navadno so umirjeni, brezskrbni in z lahkoto nadzirajo svoja čustva.

➤ **Psihoticizem- nepsihoticizem**

Psihoticizem- so samotarski, težko se prilagodijo, lahko so kruti, agresivni in nečloveški, do tistih, ki jih imajo radi. V odnosu do ljudi so pogosto sovražno naravnani, radi se norčujejo iz drugih. Težijo k nenavadnim in nevarnim doživetjem. Nepsihoticizem predstavljajo poteze, kot so blagost, strpnost, previdnost, nedominantnost, nizke aspiracije. Npr. mladostniki, ki so bolj ekstravertni se raje udeležujejo koncertov in žurov.

3. **Opiši, razlikuj in s primeri ponazori področja osebnosti (telesne značilnosti, temperament, značaj, sposobnosti)**

TELESNE ZNAČILNOSTI predstavljajo naš zunanji videz, odvisne so od dednosti. Višina, telesna masa, značilnosti posameznih telesnih delov npr. širina ramen, oblika nog, barva las in oči.

TEMPERAMENT je področje osebnostne strukture, ki zajema predvsem značilnosti čustvovanja in način vedenja. Npr. živahnost, umirjenost, družabnost, hitre in močne čustvene reakcije, hladnokrvnost. Pod vplivom dednih dejavnikov.

ZNAČAJ je področje osebnostne strukture, ki zajema celoto motivacijskih, voljnih in etično-moralnih značilnosti. Značaj se pokaže v situacijah v katerih se moramo odločati med različnim vrednotam. Gre za vsebino vedenja. (poštenost, marljivost, zahrbtnost, redoljubnost, skromnost)

SPOSOBNOSTI so lastnosti, ki bistveno vplivajo na uspešnost pri reševanju različnih nalog in problemov. Lahko razdelimo na telesne sposobnosti (moč, spretnost, hitrost gibov) in duševne (čutno-zaznavne in umske, inteligentnost, ustvarjalnost, glasbeni talent).

4. **Pojasni in ovrednoti razliko med tipološkim in dimenzionalnim pojmovanjem osebnosti.**

- pri tipih gre za črno-belo razvrščanje (posameznik sodi v enega od tipov ali ne), pri dimenzijah pa gre za odtenke oz. barve (posameznik je lahko večji ali manjši meri takšen)
- tipi poudarjajo bistvene in izstopajoče lastnosti, ki so vidne na zunaj, druge manj vidne lastnosti pa osebi pripišemo, čeprav jih v resnici nima. Pri dimenziji izmerimo osebnostne lastnosti z vprašalnikom in osebo umestimo na kontinuum med nasprotujočimi skrajnostmi tja, kamor jo uvrščajo odgovori

- tipi se običajno nanašajo na eno področje strukture osebnosti (značaj, temperament), dimenzije pa na celotno osebnost
- tipi poenostavijo pregled. Ker so bolj očitni, si jih lažje predstavljamo in primerjamo- a s tem naredimo preveliko posplošitev in napako, saj večina ljudi ni čistih tipov. Dimenzije zajemajo kontinuum med dvema skrajnostma, ker pa zajemajo nasprotujoče si lastnosti, si jih težje predstavljamo.

5. Razloži odvisnost posameznih področij osebnosti od dednosti in okolja (raziskave dvojčkov).

- telesne značilnosti so odvisne predvsem od dednosti (npr. telesna višina), nekaj pa tudi od okolja (telesna teža)
- temperament je precej pod vplivom dednih dejavnikov
- tudi pri sposobnostih je pomemben vpliv dednosti
- pri značajskih lastnostih pa je vpliv dednosti manjši, prevladuje vpliv okolja

6. Opredeli pojem inteligentnosti.

Inteligentnost je umska sposobnost. Je sposobnost učinkovitega učenja, mišljenja in prilagajanja okolju.

7. Pojasni in presodi pomen merjenja inteligentnosti in količnika inteligentnosti.

Začetnik merjenja inteligentnosti je bil Alfred **Binet**. Njegovi testi so vsebovali naloge, ki so bile sestavljene za različno stare otroke. Njihova težavnost se je stopnjevala. Binet je na podlagi dosežka določal mentalno starost otroka. Čeprav je bil Binet prepričan, da je lahko njegov test uporaben predvsem za odkrivanje otrok, ki potrebujejo dodatne spodbude za razvoj inteligentnosti, nikakor pa ne more primerjati otrok z normalno razvitimi umskimi sposobnostmi, so začeli kasneje uporabljati različne teste inteligentnosti za primerjanje in selekcijo posameznikov.

Na testih inteligentnosti je bil kot mera inteligentnosti uveden **količnik inteligentnosti ali IQ**. Uporaba IQ je praktična zato, ker izniči vpliv starosti na končno vrednost in omogoči primerjavo int. Različno starih otrok.

IQ=

8. Pojasni in presodi medosebne in skupinske razlike v inteligentnosti.

Medosebne razlike med posamezniki so nastale zaradi različnih dednih dispozicij, zaradi različnih spodbud iz okolja in zaradi posameznikove samodejavnosti-njegovega izobraževanja in učenja, pridobivanja izkušenj.

Skupinske razlike so razlike med večjimi skupinami oseb glede na:

- dispozicije (razlike zaradi dednosti oz.inteligentnosti staršev, razlike med genialci in neumnimi)
- spodbude iz okolja (več spodbud so deležni otroci staršev iz višjega sloja, ki imajo višjo izobrazbo, v povprečju imajo boljše spodbude otroci belcev kot črncev)

razlike nastanejo, ker so testne naloge v klasičnih testih inteligentnosti bolj prilagojena določeni skupini, zato jih ta skupina bolj rešuje npr. bolj so testi prilagojeni belcem kot drugim rasam, bolj Evropejcem kot Afričanom. Testi so bolj prilagojeni mestnim otrokom, ki imajo več izkušenj s papirjem in svinčnikom, kot podeželskim.

- največ ljudi je povprečno inteligentnih, 2-3% je ljudi z motnjami v duševnem razvoju, 2-3% pa je intelektualno nadarjenih

9. Opiši sestavine (faktorje) inteligentnosti po Thurstovi teoriji, jih pojasni s primeri in poveži z učenjem posameznih predmetov v šoli in z različnimi poklici!

➤ BESEDNI FAKTOR ALI BESEDNO RAZUMEVANJE

Razumevanje besednih odnosov in vsebin, npr. navajanje pomena določenih pojavov, razumevanje pogovorov.

➤ FAKTOR BESEDNOSTI ALI TEKOČA RABA BESED

Sposobnosti, povezane z obsegom besednega zaklada; besedna produktivnost in hitrost z besednim gradivom, npr. navajanje besed, ki se začnejo ali končajo na določeno črko, prepoznavanje besed, kjer so črke zmešane, navajanje besed z določenim št. Črk.

➤ ŠTEVILSKI(NUMERIČNI) FAKTOR

Hitrost in točnost uporabe računskih informacij, ravnanje s številskimi simboli, izvajanje enostavnih računskih operacij npr. reševanje enostavnih nalog, ki zahtevajo seštevanje, odštevanje. Množenje, in deljenje.

➤ **PROSTORSKI (SPACIALNI) FAKTOR ALI PROSTORSKA PREDSTAVLJ.**

Razumevanje prostorskih odnosov, sposobnost prostorskega predstavljanja, npr. kateri plašč ustreza določenemu liku, kateri od preobrnjenih predmetov ustreza točnemu predmetu.

➤ **ZAZNAVNI (PERCEPTIVNI) FAKTOR**

Sposobnost hitrega in točnega zaznavanja, zaznavanje majhnih razlik v vzorcih, npr. ugotavljanje, kako se dva narisana predmeta razlikujeta, kaj na predmetu manjka, kje se nahaja določena podrobnost, v katerem liku se skriva določena oblika ali znak.

➤ **SPOMINSKI FAKTOR**

Sposobnost pomnjenja oz. osvajanja in ohranitev besednega in drugega gradiva, npr.: naloge, ki se nanašajo na obseg spomina (koliko črk ali števil v nizu si lahko zapomnimo, koliko parov lahko pravilno obnovimo)

➤ **FAKTOR (ABSTRAKTNEGA, LOGIČNEGA) SKLEPANJA**

Sposobnost presojanja logičnih in miselnih odnosov, sklepanja in iskanja pravil, hitrega in učinkovitega odkrivanja novih odnosov med informacijami, npr.: naloge, ki zahtevajo pravilno sklepanje, odkritje pravila in pravilno nadaljevanje zaporedja

Presoja faktorjev po Thurstonu za šolsko delo:

Družboslovni:

- Spominski (veliko stvari si je treba zapomniti)
- Besedni
- Besednostni

} **Gradivo je treba razumeti, potreben je besedni zaklad.**

Naravoslovni:

- Numerični (največ je računanja)
- Rezoniranje (sklepanje)
- Prostorski (prostorski odnosi)
- Zaznavanje

Tehnično področje:

Numerilni

10. Opiši Gardnerjevo razlago inteligentnosti in ponazori njeno uporabnost na različnih področjih posameznikovega delovanja!

• **JEZIKOVNA INTELIGENTNOST**

sposobnost branja, pisanja, izražanja; uporabljajo pri branju knjige, pisanju esejev, razumevanju predavanja

• **LOGIČNO-MATEMATIČNA INTELIGENTNOST**

sposobnost računanja in reševanja logičnih problemov; uporablja se pri reševanju abstraktnih matematičnih problemov, pri deduktivnem in induktivnem mišljenju, znanstvenemu raziskovanju

• **PROSTORSKA INTELIGENTNOST**

sposobnost zaznavanja in predstavljanja prostorskih odnosov, sposobnost orientacije; uporablja se pri vožnji skozi neznano mesto, risanju, oblikovanju različnih materialov.

• **GLASBENA INTELIGENTNOST**

občutek za ritem, posluš, melodijo; uporablja se pri igranju instrumentov, petju, skaladnju.

• **TELESNO-GIBALNA INTELIGENTNOST**

motorične in ročne spretnosti; uporablja se pri usklajenem gibanju; športu, plesu, ročnih spretnostih

• **MEDOSEBNA INTELIGENTNOST**

sposobnost razumevanja drugih in uravnavanja medčloveških odnosov, kaže se kot spretnost pri navezovanju stikov in komuniciranju z ljudmi, razumevanje njihovih težav, motivov, čustev.

• **ZNOTRAJOSEBNA (AVTOREFLEKSIVNA) INTELIGENTNOST**

Sposobnost zavedanja in razumevanja lastnega doživljanja in vedenja. Ljudje, ki imajo nizko izraženo avtorefleksivno inteligenco razumejo vzroke in posledice lastnega doživljanja; čustvovanje in vedenje

- **NARAVOSLOVNA (NATURALISTIČNA) INTELIGENTNOST**

Sposobnost sistematičnega opazovanja, razumevanja in natančnega razlikovanja naravnih in umetnih vzorcev ali sistemov. Uporablja se pri prepoznavanju ali klasificiranju rastlin, mineralov ali živali.

11. Opređeli pojme: frustracija, konflikt, stres, kriza!

- **FRUSTRACIJA:** je stanje oviranosti v motivacijski situaciji in je preprečitev zadovoljitve motiva oz. preprečevanje dejavnosti, ki je usmerjena k cilju.
- **KONFLIKT** je sočasno delovanje nasprotnih motivov, ki se vzajemno izključujejo.
- **STRES** je vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje.
 - osnovni vzorec:**
 - **alarmna faza:** stresor povzroči šok, ki je prva reakcija, kjer je človek zbežan, zmeden; povzroči upad delovanja in ne naredi nič konstruktivnega - potem nastopi proti šok, ki je začetek konstruktivne reakcije na stres (npr: profesor ti v četrtek pove, da boš naslednji dan vprašan - 1. reakcija: šok - jeza, razburjenost; nato začneš razmišljati konstruktivno; 2. reakcija: proti šok - začneš se učiti).
 - **faza odpora:** povečamo aktivnost na odpravo stresa, da bi le ta izginil; človek obvlada svojo energijo, si prizadeva, da bo stres izginil - v najboljšem primeru bo stres odpravil.
 - **faza izčrpanosti:** kljub vsem prizadevanjem, da bi odpravil stres, mu to ne uspe in zato nastopijo težave - se izčrpa.

vrste stresa:

- eustres - pozitiven stres, kot posledica pozitivnih dogodkov (poroka, prva 5. zadetek na lotu).
- **distres** - kot posledica negativnih, neprijetnih dogodkov (smrt bližnjih, ločitev, zapor).

- **DUŠEVNA KRIZA**

Je dalj časa trajajoče porušeno ravnovesje zaradi razmeroma hude duševne ali osebne obremenitve, stik dalj časa delujočih stresorjev.

12. Opiši in s primeri ponazori glavne vrste konfliktov!

- prva oblika konflikta je lahko med dvema pozitivnima valencama: konflikt **PRIBLIŽEVANJE-PRIBLIŽEVANJE (+/+)**. Tak konflikt upočasni naše delovanje - ne moremo se odločiti kaj bi naredili, izbrali. Konflikt običajno uspešno rešimo.
- Druga vrsta konflikta je med obema negativnima valencama: konflikt **IZOGIBANJE- IZOGIBANJE (+/+)**. Oba konflikta sta zelo odbijajoča, vendar se moramo odločiti za enega, tistega, ki nas odbija manj. Npr: punca zanosi in ne bi še imela otroka, je pa tudi proti splavu.
- Zadnja vrsta konflikta nastane med pozitivno in negativno valenco: konflikt **PRIBLIŽEVANJE-IZOGIBANJE (+/-)**. V življenju se večkrat srečujemo z **AMBIVALENTNIMI** (bipolarnimi) cilji, ki nas hkrati privlačijo in odbijajo. V posameznikovem psihološkem polju se jih hkrati lahko pojavi tudi več.

S približevanjem ambivalentnemu cilju narašča težnja po izogibanju, z oddaljevanju pa težnja po približevanju. Tako se je že marsikakšen novopečen zaljubljenec več dni v krogu vozil okrog hiše izbranke, preden si je upal pozvoniti; gnala ga je ljubezen, odganjal pa ga je strah pred zavrnitvijo.

13. Pojasni in razlikuj med pojmom frustracijska toleranca in osebna čvrstost in presodi njen problem pri premagovanju težav.

- ✓ **FRUSTRACIJSKA TOLERANCA** je odpornost na frustracije in ovire. **VISOKA** frustracijska toleranca pomeni, da je posameznik odporen na ovire in le-te vidi kot izziv, da premaga ovire in doseže cilj. **NIZKA** frustracijska toleranca pomeni, da posameznik zazna oviro kot grožnjo, ovira ga hitro odvrne od doseganja ciljev.
- ✓ **OSEBNOSTNA ČVRSTOST** je lastnost od katere je odvisno koliko stresa lahko oseba prenese brez negativnih posledic. Za ljudi z visoko osebno čvrstostjo je značilno da :
 - spremembe vzamejo kot izziv

- so **angažirani**, to je zavzeto z veliko energije in predano se osredotočijo na izpolnitev dejavnosti, ki pelje do cilja.
- Imajo občutek **notranjega nadzora** nad svojim življenjem, kar pomeni, da so prepričani, da lahko sami usmerjajo svoje življenje

Osebnostno čvrsti ljudje dobro in z malo negativnimi posledicami prenašajo pogoste strese. Bolj so tolerantni za frustracije in položaj ocenijo za manj ogrožajoč kot tisti, ki so osebno manj čvrsti, in jih zato manjše obremenitve hudo prizadenejo.

14. Razloži nastanek in posledice frustracij in stresa (čustvene in psihosomatske motnje)

PSIHOSOMATSKA OBOLENJA: so telesne motnje, ki jih med drugim povzročajo tudi duševni dejavniki. Ali se bo pri nekom razvila telesna motnja kot posledica stresa in katera je odvisno od genske zasnove. Med psihosomatska obolenja uvrščamo motnje krvnega pritiska, nekatere oblike sladkorne bolezni, srčni infarkt, rana na želodcu, dvanajsterniku, astma, alergije. Zaprtje, diareja, motnje prehranjevanja, kronični glavoboli

15. opiši in s primeri ponazori konstruktivno in nekonstruktivno odzivanje na duševne obremenitve

• konstruktivni načini:

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

• nekonstruktivni načini:

- osnovne značilnosti: usmerjeni so k lastnemu čustvovanju, k trenutni razbremenitvi čustvene napetosti, običajno so ti načini neuspešni.
- vrste:
 - a. agresija - človek na problem reagira z agresijo - dobiš 1, učitelja pretepeš.
 - b. regresija - človek na težavo reagira na nižji razvojni ravni - jok, jecljanje, ihtavo vedenje, panično vreščanje.
 - c. beg pred oviro - človek se izogiba neprijetnosti situacij, problemov - špricanje, prehitra vdaja.
 - d. utišanje neprijetnih čustev - z nečem jih zakriješ - droge, pijača.

16. Opiši in s primeri ponazori glavne obrambne mehanizme.

• POTLACEVANJE ALI REPRESIJA

- spada med osnovne obrambne mehanizme. Gre za potiskanje neprijetnih dogodkov in konfliktov iz zavesti. Tako jih sicer na videz pozabimo, jih pa s tem ne odstranimo. Dokaj običajna je preusmeritev pozornosti na nek zunanji dražljaj, ki naj bi bil čimbolj nepomemben. Npr: fant ugotovi da ga privlači isti spol

• ZANIKANJE ALI NEGACIJA

pojavi se takrat, ko ljudje niso pripravljeni priznati, da se jim dogaja nekaj neprijetnega; npr. zdravnik seznani bolnika z nevarnostjo njegove bolezni. Bolnik noče verjeti, trdi, da z njim ni nič narobe in ne upošteva medicinskih nasvetov.

• PROJEKCIJA

- pri projekciji svoj nezaheleni ali nesprejemljivi impulz pripišemo drugi osebi, s tem da svoje negativne lastnosti pripisujemo drugim, vidimo druge v slabši, in zato sebe v boljši luči. Npr: ne prenesem ljudi, ki ne znajo početi nič drugega kot obrekovati, pravi ženska svoji sosedki po tem, ko sta pokritizirali vse skupne prijatelje.

• IDENTIFIKACIJA

- Če se poistovetimo ali identificiramo s kako zelo ugledno in pozitivno osebo, prevzamemo njene idealne lastnosti...

• RACIONALIZACIJA

tu gre pravzaprav za nekakšno opravičevanje samega sebe; npr: učenec je dobil negativno oceno zaradi neznanja, vendar to opraviči s tem, da ga učitelj ne mara.

- **KOMPENZACIJA**

imenujemo ga tudi mehanizem izravnavanja. Če se na nekem področju čutimo šibke in nekompetentne, manjvredne, bomo to nezavedno skušali izravnati z večjim uspehom na drugem področju.