

CILJI PSIHLOGIJE:

Spoznavanje psihičnih procesov in njihovih struktur. Prvič je njihovo opisovanje in pojasnjevanje-razlaganje vzrokov, ki so privedli do nekega pojava.

-opisovanje, pojasnjevanje vzrokov, napovedovanje, spreminjanje

VEJE PSIHLOGIJE:

-teoretične (opisujejo,pojasnjujejo)-obča psihologija, razvojna psiholog., socialna psiholog.,

-praktične (napovedujejo,spreminjajo)-trgovinska,sodna, šolska psihologija

-klinična psihologija (raziskovanje raznih motenj)

TRI TEMELJNE PSIHOLŠKE ŠOLE IN NJIHOVI PREDSTAVNIKI:

-behaviorizem-proučuje vedenje (Tomas watson)

-geštalt psihologija -proučuje izkušnje

-psihoanaliza -proučuje nezavedno (Sigmund Freud)

-humanistična psihologija -poudarja človečnost (Carl Rogers)

-kognitivna psihologija -proučuje tok mišljenja (Jean Piaget)

METODE PSIHLOGIJE IN JIH KRATKO OZNAČI:

-psihodiagnostične -skušamo diagnosticirati psihološko motnjo

-psihometrične - skušamo izmeriti stopnjo razvitosti neke lastnosti

-raziskovalne - raziskujemo neko hipotezo ali situacijo

-razlagalne - pojasnevati pojave in stanja ali vedenja

KAKO POJASNUJE RAZVOJ OSEBNOSTI NATIVISTIČNA TEORIJA IN EMPIRISTIČNA TER KONVERGENTNA?

NATIVISTIČNE - poudarjajo pomen dednosti in temeljijo na spoznanjih, da se dispozicije za posamezne človekove lastnosti prenašajo z geni od prednikov na potomce.

EMPIRISTIČNE- poudarjajo vpliv okolja na razvoj lastnosti. Trdijo, da se dedne dispozicije ne morejo razviti v lastnosti, če ne naletijo na pozitivne pobude iz okolja. Vplive okolja pojmujejo širše. Omenjajo izmenjavo dražljajev in energijskih vplivov med posameznikom in okoljem. Poudarjajo tudi pomen družine, kot primarnega socialnega dejavnika.

KONVERGENTNE - poudarjajo, da je od posameznikove aktivnosti odvisen njegov osebnostni razvoj.

KATERI SO DRUGI DEJAVNIKI KI DELUJEJO KOT SILE- DINAMIKA OSEBNOSTI, KI NAS USMERJAJO K CILJEM ALI ODVRAČAJO OD NJIH?

Potrebe, želje, vrednote, aspiracije, interesi, stališča, predsodki, volja, obrambno vedenje, nagnjenja.

NAŠTEJTE IN ZAPIŠITE 3 DEFINICIJE ELEMENTOV, KI TVORIJO DINAMIKO OSEBNOSTI?

POTREBE- so organska ali psihična stanja, ki najmočneje vplivajo na naše vedenje, ga usmerjajo, spodbujajo ali zavirajo

ŽELJE- so usmerjene k nekemu cilju, ki ga želimo doseči

PREDSODKI- so posplošena stališča

STALIŠČA - temeljijo na izkušnjah

VREDNOTE - so sistem dejanj, vedenja, ki ga nekdo ceni. Skozi sistem vrednost se dejanje ocenjuje kot dobro ali slabo

NORME- so neka zapisana pravila v neki družbi,po katerih se neko vedenje smatra kot primerno ali neprimerno.

STOPNJA SPANJA (IMENUJ STOPNJE IN KRATKE OZNAKE)

1.stopnja **najbolj rahlega spanja** (theta valovi)-značilni počasni, krožni gibi oči

2.stopnja **je rahlo spanje**, ko se hitro prebudimo in še reagiramo na zunanji dražljaj (svoje ime npr.)-krožnih gibov je manj

3.stopnja-**globoko spanje**, ko se težko prebudimo in se na zunanje dražljaje ne odzivamo

4.stopnja **zelo globoko spanje** z neodzivanjem in zelo težko prebuditvijo

Zanimivo stanje zavedanja je faza hitrih očesnih gibov (**REM**) Iz tega spanja se težko prebudimo, ob bujenju pa poročamo o živem sanjanju.

TRI STANJA ZAVESTI (IMENUJ IN NAPIŠI)

- zavestno zavedanje –čuječnost-z vsemi čuti smo skoncentrirani na dogajanje v naši okolici.
- stanje sproščenosti- budno zavestno doživljanje z zaprtimi očmi
- spremenjeno stanje zavesti- hipnotični trans- povečana odzivnost na zunanja navodila.Druga oblika je meditacija-sproščeno, vendar usmerjeno mentalno stanje

KAJ JE SAMOPODOBA, KAKO SE OBLIKUJE, PODROČJA ALI ELEMENTI SAMOPODOBE, ZNAKI VISOKE SAMOPODOBE?

SAMOPODOBA je odnos do samega sebe, je doživljanje in vrednotenje sebe glede na IDEALNI JAZ in REALNI JAZ.

Je sestavljena slika, celotna podoba naše vrednosti, ki se razvija skozi čas in je plod različnih izkušenj.

PODROČJA SAMOPODOBE-

- fizična varnost (nič me ne ogroža)
- čustvena varnost (mobing)-sprejetost, odsotnost strahov
- identiteta – pojmovanje o sebi, kdo sem jaz?
- pripadnost (kam spadam)
- kompetentnost (občutek, da smo kos življenju)
- poslanstvo (občutek,da ima življenje nek smisel)

ZNAKI VISOKE SAMOPODOBE:

- aktivno sodelovanje
- spodbujanje in pohvale drugih
- sprejemati nasvet kot nasvet
- doživljati sodelavce kot tim
- biti uspešen
- poudarjati osebne odnose
- razmišljati globalno
- zanimati se kaj se dogaja izven delovne organizacije
- odgovornost zase in svoja dejanja

KAJ VESTE O »IGRANJU VLOG« V ŽIVLJENJU?

Otrok se postopoma nauči prevzemati vedenje, ki zadovoljuje starše =VELIKI DRUGI. Ko se kasneje v njegovem življenju pojavijo še drugi, otrok oblikuje svoj IDEALNI JAZ.

Družbene norme, zahteve po oliki, želja,da da bi v ljudeh izvali določen vtis, vplivajo na to, da se kažemo drugačni,kot smo v resnici = IGRAMO VLOGE. Igramo jih že v družini in nato v službi. Tu se od nas zahteva določeno obnašanje. Ker nam delo pomeni sredstvo za zagotavljanje finančnih pogojev za življenje, si prizadevamo da svojo vlogo odigramo tako,da so naši nadrejeni zadovoljni. Nekateri modificirajo svoje vedenje z namenom, da prikrijejo svoje slabe lastnosti in si pridobijo določene koristi.

KAJ JE OSEBNOST, SKUPINE OSEBNOSTNIH LASTNOSTI?

Osebnost delimo v tri večje skupine in govorimo o lastnostih:

- človekovega temperamenta (čustveni del)- vpliv dednosti
- karakterja (moralni del)
- sposobnosti (kaj zmoremo)
- telesne značilnosti (kako izgledamo)

V posamično skupino uvrščamo lastnosti na osnovi področja na katerem se pojavljajo, pa tudi dejstva ali na njih prvenstveno vpliva dednost, okolje ali aktivnost.

Osebnostne lastnosti so edinstvene, celovite in trajne.

Skupine osebnostnih lastnosti so:

- intelektualne (spomin, logika, pozornost)
- senzorne (vid- ostrina, barve, sluh, posluš)
- psihomotorične (spretnost rok, prstov, gibčnost)

KRATKO OZNAČITE SKUPINE :SPOSOBNOSTI, KARAKTER, TEMPERAMENT!

SPOSOBNOSTI so lastnosti, ki kažejo kaj zmoremo in najbolj vplivajo na naše dosežke pri reševanju raznih problemov. Od njih je odvisna človekova uspešnost (izobraževanje). Ločimo telesne in umske sposobnosti. Telesne so spretnost prstov, spretnost rok, gibčnost, hitrost, ostrina vida, sluh,). Na umskem področju zavzema vodilno mesto inteligentnost, ki je sposobnost hitrega razmišljanja, zmožnost hitrega učenja, ... Izražamo jo z IQ- inteligenčni količnik, ki je razmerje med posameznikovo dejansko starostjo in testno starostjo. Pomembne so tudi ostale sposobnosti kot so dober spomin, smisel za estetiko, ...

TEMPERAMENT je lastnost posameznikovega čustvenega doživljanja sveta in reagiranja nanj. Kaj doživlja kot prijetno in kaj neprijetno, kaj ga veseli, žalosti, jezi, vznemirja, ... Lastnosti temperamenta najbolj določajo naše vedenje. Pogojene so z biološkimi faktorji, kažejo se v našem razpoloženju, obnašanju in reakcijah.

KARAKTER zajema moralne vidike posameznikovega vedenja oz. vsebino obnašanja. Je pod velikim vplivom okolja in vzgoje. To je človekov značaj in od njega je odvisen velik del komunikacije posameznika z okoljem in njegovo poklicno delovanje. Kaže se v odnosu do sebe, drugih in do dela.

POJASNITE HIPOKRATOVO DELITEV TEMPERAMENTA!

Ta delitev je na osnovi telesnih tekočin in načinov čustvovanja.

Hitro pogosto	
Aktiven-KOLERIK	SANGVINIK -aktiven
Dolgotrajno močno šibko	kratko
Pasiven -MELANHOLIK	FLEGMATIK -pasiven
Počasi- redko	

POVEŽITE LASTNOSTI VEDENJA Z USTREZNIM TIPOM TEMPERAMENTA!

Kolerik-čustvuje burno, hitro in dolgotrajno, prevladujejo negativna čustva in usmerjenost v akcijo.

Lastnosti: vročevrnost, hrupnost, dinamičnost, strastnost, dejavnost, odločnost, sposobnost uveljavljanja, energičnost, jezljivost, svojevoljnost, napadalnost

Sangvinik= čustvuje hitro, manj burno in kratkotrajno, prevladujejo pozitivna čustva in je aktiven.

Lastnosti: dobrovoljen, glasen, veder, družaben, nestanoviten, površen, lahkomiseln, raztresen

Melanholik = prevladujejo negativna čustva, čustvuje poredkoma, počasi, vendar dolgotrajno, je pasiven

Lastnosti: samotarski, ima čut za dolžnosti in odgovornost, potrpežljiv, resen, tih, otožen, umaknjen sam vase, nezaupljiv, previden, premalo samozaupanja, droben, pesimističen

Flegmatik = značilne počasne čustvene reakcije, ki so poredke in kratkotrajne, prevladujejo pozitivna čustva, je pasiven

Lastnosti: hladnokrven, umirjen, dobrovoljen, ne da se motiti pri delu, vztrajen, strpen do okolice, neprilagojena osebnost, neprizadet, počasen, lenoben

NAŠTEJTE KATERE SO (ZA VAŠ POKLIC) POMEMBNE LASTNOSTI VSEH 4 OSEBNOSTNIH SKUPIN!

Melanholik-čut za dolžnosti in odgovornosti, Kolerik-dejavnost, Sangvinik-dobrovoljnost, Flegmatik-umirjenost

KAJ STA ČUSTVENA IN KAJ SOCIALNA INTELIGENCA?

INTELIGENTNOST _sposobnost učinkovitega učenja, mišljenja in prilagajanja okolju. **Čustvena** inteligenca je zavedanje svojih čustev in prepoznavanje le -teh. **Socialna inteligenca** pomeni ravnati razumno v človeških odnosih.

NARIŠITE SKICO FREUDOVE TEORIJE OSEBNOSTI IN JO POJASNITE!

Eysenckova teorija osebnosti:

KAKO DELIMO GLOBALNO DUŠEVNE -PSIHIČNE PROCESSE?

- Spoznavne psihične procese (zaznave, občutki, predstave)
- druge psihične procese (mišljenje, čustvovanje, učenje, motivacija)

KATERI SO SPOZNAVNI PSIHIČNI PROCESI?

Zaznavanje, občutki, (predstavljanje) učenje in spomin, mišljenje in govor. So psihični procesi, ki nam omogočajo spoznavanje sveta v katerem se nahajamo in razlago pojavov in situacij, ki se v njem dogajajo- spoznavni procesi.

DEFINIRAJTE ZAZNAVANJE, NAVEDITE FAZE ZAZNAVANJA!

Zaznavanje je psihični proces, interpretiranja in organiziranja informacij, ki jih sprejemamo iz okolja z čutili. Je pod močnim vplivom izkušenj. Faze zaznavanja so:

- Dražljaj deluje na čutilo (adekvatnost)
- Na čutilu nastane sprememba(recepcija, vzburljenje)
- Vzburljenje se prenese v možgane po senzornih živcih=občutek
- Motorični živci prenašajo ukaze organom

OPIŠITE ZAZNAVANJE ČASA!

To je posebna vrsta zaznavanja. >Omogočeno nam je skozi vsebine, ki čas zapolnjujejo. Čas,ki je poln dogodkov, se nam zdi, da mineva hitro in čas,ki je prazen, se nam zdi zelo dolg.Ko se čez nek določen čas spominjamo tega obdobja, pa je naša podoba o času ravno nasprotna. Čas,ki je bil z dogodki bogat, ocenjujemo kot daljši , prazen čas pa zelo hitro minljiv.

POJASNITE POJEM ZAZNAVNI TIPI!

Svet spoznavamo z različnimi čutili. Nekateri so bolj pozorni na informacije preko sluha, drugi preko vidnih zaznav, tretji na okus in voh. Zaradi teh razlik opredeljujemo ljudi kot različne zaznavne tipe.Značilnosti zaznavanja določajo vse naše življenje in funkcioniranje.

POJASNITE KRATICO VAKOG

V = vidne zaznave, A = avditivno-slušno, K = kinestetika-gibi,počutje, O = olfaktorni-vonjave, G = gustatorni-okus

KAJ SO HALUCINACIJE , ILUZIJE /DEFINICIJI!

Halucinacije = dražljaj ne deluje na naše čutilo, v naših možganih pa se vseeno zaradi različnih psihičnih vzrokov vzburljenje vseeno pojavi in smo prepričani,da je predmet realen.

Iluzije = so motnje zaznavanja,ko dražljaj deluje na naše čutilo a si ga napačno interpretiramo.

DEFINIRAJTE PREDSTAVE

Predstave so podobe, ki si jih prikličemo iz spomina in jih lahko obnovimo brez prisotnosti dražljajev.Tako podoživljamo pretekle čutne zaznave. Naš miselni svet je pravzaprav svet predstav,predstavljamo si osebe, prostore, dogodke, dežele Predstave delimo na spominske, domišljjske, eidetske(posebno žive predstave, značilne za umetnike

NAŠTEJTE IN KRATKO POJASNITE ASOCIATIVNE ZAKONE.

- Zakon stičnosti
- Zakon podobnosti
- Zakon kontrasta

KAJ JE MIŠLJENJE-DEFINICIJA?

Mišljenje je skupek miselnih procesov (zaznav, občutkov, spomina) s katerimi spoznavamo zakonitosti sveta tudi, ko gre za bolj abstraktne ravni. Je zelo pomemben psihični proces po katerem se človek ločuje od ostalih živih bitij. Ljudje imamo različne vrednote in o stvareh in dogodkih razmišljamo na svoj specifičen način.

POJASNITE POJMA ASIMILACIJA IN AKOMODACIJA!

- **Asimilacija**=: vključevanje novih informacij, dražljajev v obstoječe miselne strukture, pojme.
- **akomodacija**: spreminjanje obstoječih miselnih struktur, pojmov zaradi novih dražljajev.

KAJ JE UČENJE (OPREDELITE POJEM)

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

KAJ PRI UČENJU USTREZA VIDNEMU, SLUŠNEMU, KINESTETIČNEMU TIPU?

Vidnemu tipu ustreza veliko slik, označevanje, barvitost, neobičajne oblike, miselni vzorci.

Slušnemu tipu ustreza da posluša, pomemben je glas, glasba, dobra razlaga

Kinestetični= eksperimenti, razne delavnice, izkustveno učenje, analize občutkov, okušanje...

OPIŠITE VERBALNO IN MOTORIČNO UČENJE!

VERBALNO = uspešno učenje besednih vsebin. Je zelo kompleksen proces in sestoji iz mnogih sposobnosti. Če nekdo nima vseh dovolj razvitih bo njegova uspešnost slabša

MOTORIČNO= ko se učimo neke motorične dejavnosti. Naučimo se je le z večkratnim ponavljanjem. Najprej dejavnost spoznamo, o vsakem gibu razmišljamo, nato se razvije navada, dejavnost se avtomatizira, kontrola ni več potrebna.

TEORIJE UČENJA! (3 teorije-z oznakami)

Asociativne in behavioristične (Skinner) asociativno povezovanje posameznih elementov v strukture

Gestaltistične teorije (Kohler) trdijo, da človek pri učenju teži k ustvarjanju nekih smiselnih celot (izkušnje, stališča,)

Konstruktivistične (Piaget) znanja v dokončni obliki ne moreš posredovati drugim

Humanistične (Rogers) pri učenju je človek udeležen z čustvi

Nevrofiziološke in računalniške teorije

DEFINIRAJTE POJEM ČUSTVA!

Čustva so psihični proces, ki odražajo naš vrednostni odnos do sveta, ki ga spoznavamo z občutki in zaznavami ter do samega sebe –so vrednotenje dogodkov in se izražajo tudi z mimiko obraza. Našemu življenju dajejo smisel in lepoto, spreminjajo nam svet v pisan mozaik prijetnih in neprijetnih doživljajev. Nas tudi usmerjajo in motivirajo.

KAKO DELIMO ČUSTVA?

Na kompleksnost (enostavna ali osnova-strah, jeza in sestavljena-ljubosumje, pogum, sram) ter po jakosti in trajanju. (razpoloženja, počutja, strasti, afekte)

IZRAŽANJE ČUSTEV (opisati bo treba konkretno za določeno čustvo-strah,jeza, veselje, žalost,...)

Čustva se izražajo na 4. Področjih-z mimiko, držo, gibi,glasovi.

Čustvo:	mimika obraza:	drža telesa, gibi:	glas, govor:
veselje:	dvignjene mišice, rahlo odprta usta	vzravnan drža	smeh, hitro,glasno, globoko govorjenje
strah:	odprte oči, bledica, grizenje ustnic	ohromelost, beg, tresenje	tresenje glasu
jeza:	izbuljene oči, stisnjeni zobje	nekoordinirani gibi	kričanje
žalost:	povešene mišice, trepetanje ustnic	zgrbljena drža,pogled v tla, roke ob telesu	počasi, tiho govorjenje, jok
presenečenje:	široko odprta usta, oči	pomik glave in telesa naprej	vzklik

RAZVOJ IN POSLEDICE STRESA (opis faz)

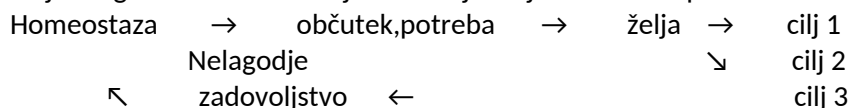
Stres je vzorec negativnih fizioloških stanj in psiholoških odzivov, ki se pojavi v situacijah v katerih zaznavamo ogrožanje svoje dobrobiti in čutimo, da se z njimi ne moremo spoprijeti.Stres poteka v 3.fazah-1= alarmna reakcija, 2.= odpor in 3. = izčrpanost.

MOTIVACIJA (definicija)

Motivacija so vsi procesi spodbujanja in usmerjanja telesnih in duševnih funkcij zato,da bi dosegli nek cilj.

NARIŠITE SHEMO IN RAZLOŽITE MOTIVACIJSKI CIKEL!

To je krog v katerem se odvija zadovoljevanje vseh naših potreb.



Človek v življenju zadovoljuje svoje potrebe, Zadovoljevanje poteka kot motivacijski cikel. Za vsakim vedenjem se skriva poskus zadovoljiti neko potrebo. Naše ravnanje spodbujajo tudi cilji,da bi jih dosegli.

KATERE SO OSNOVNE ČLOVEKOVE POTREBE ? (PO Glaserju)?

Glaser loči 5 osnovnih potreb -preživetja, zabava, moč, svoboda, pripadnost, ki so osnovno gonilo našega obnašanja.

NAVEDITE IN OZNAČITE VRSTO KONFLIKTOV!

- + + = ko se moramo odločati med dvema pozitivnima ciljema
- - = ko se moramo odločati med dvema negativnima ciljema,to je najhujši konflikt
- + - = ko nas isti cilj istočasno odbija in privlači

KAKŠEN JE POMEN OBRAMBNIH MEHANIZMOV IN KATERI SO?

Njihova naloga je, da dokažejo,da nismo osebno odgovorni za neuspeh in jih nikoli ne uporabljamo zavestno. To pomeni, da v razloge, ki jih navajamo kot vzroke za svoje neuspehe tudi sami verjamemo.

Obrambni mehanizmi:

- reakcija na neuspeh
- vir je anksioznost
- vloga - da nismo krivi za neuspeh

1. 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.

2. ZANIKANJE- pojavi se takrat, ko ljudje niso pripravljeni priznati, da se jim dogaja nekaj neprijetneg

3. PREMİK- Če potlačimo agresivnost in sovraštvo v sprevrženi obliki, nezavedno prenesemo na ne drugo osebo ali stvar, govorimo o premiku

4. SUBLIMINACIJA- to je posebna oblika premika, ki je v glavnem odgovorna za produktivni in kreativni doprinos ljudi. Tako subliminacija kanalizira seksualne nagone v produktivne, socialno sprejemljive, nesexualne lastnosti.

5. PROJEKCIJA- pri projekciji svoj nezaželeni ali nesprejemljivi impulz pripišemo drugi osebi, s tem da svoje negativne lastnosti pripisujemo drugim, vidimo druge v slabši, in zato sebe v boljši luči.

6. INTROJEKCIJA- le-ta mehanizem je nasproten projekciji - dobre lastnosti drugih pripišemo sebi.

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

8. RACIONALIZACIJA- tu gre pravzaprav za nekakšno opravičevanje samega sebe

-> sladka limona - nekaj dosežemo, pa ni bil nas prvoten pomen, zato to olepšujemo

-> kislo grozdje - kadar nek nedosegljiv cilj prikažemo kot nepomemben

9. 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

10. NADKOMPENZACIJA- o njej govorimo, če gre kompenzacija tako daleč, da skušamo z velikimi napori izravnati primanjkljaj na samem manjvrednem področju

11. SPREVRACANJE, OBRACANJE V NASPROTJE- pri tem mehanizmu skušamo potlačene težnje samemu sebi prikriti z nasprotnimi zavestnimi ugotovitvami.

OZNAČITE ZNAČILNOSTI VERBALNE IN NEVERBALNE KOMUNIKACIJE!

Komunikacija je način sporazumevanja med ljudmi. Lahko gre za izmenjavo besednih sporočil = VERBALNA Vsa verbalna sporočila pa so vedno spremljana z množico neverbalne komunikacije.

VERBALNA - prvi vtis (minutni, vizuleni, nato ostali)

- osebni prostor

NEVERBALNA - moč govora (odzivi), učinki besedil,(reklame), prijazni stavki

OSEBNI PROSTOR DELIMO NA 4 OBMOČJA, KATERA SO (s kratkim opisom)

-intimni pas (15-45 cm)-starši, otroci, partnerji

-osebni pas (do 1,2 metra)-zabave, prireditve

-socialni pas (od 1,2 do 3,6 metra)-srečanja z neznanimi ljudmi

-javni pas (nad 3,6 metra) delo z strankami

KAJ NAJ BI POUJARJALA DOBRA PROMOCIJSKA BESEDILA?(5)

Zaslužiti denar, privarčevati denar, dobiti priznanje, napraviti dober vtis, več prostega časa, postati boljši, zabava

PRIČAKOVANJA, PREDSDOKI!

Pričakovanja se nek način kako vplivamo drug na drugega. Pričakujemo, da se ljudje v določenih situacijah vedejo na določen način. Pričakovanja nam dajo določene vloge v življenju.

Predsodki (stališča) in stereotipi so čustveno obarvana, ponavljajoča se stališča do ljudi, za katera pa nimamo trdnih dokazov, dejansko so to površne, izredno vztrajne posplošitve (iz posamezne izkušnje posplošimo na celoto)

SOCIALNA MOČ, VRSTE MOČI!

Socialna moč pomeni sposobnost vplivanja osebe na drugo osebo, ki spremeni svoje mišljenje, čustva in vedenje.

Vrste moči:

- Nagrajevalna moč (sposobnost ponuditi tisto kar drugi hočejo-nagrade)
- Prisiljevalna moč (mobing-psihično matretiranje)
- Referenčna moč (vpliv, ki ga ima oseba, ki je cenjena spoštovana-vzorniki)
- Legitimna moč (po položaju)
- Ekspertna moč (vplivajoči ima moč- zdravnik, mehanik)
- Informacijska moč (mediji)

FORMALNE IN NEFORMALNE SKUPINE!

Formalne-uradno določene (delavci določenega oddelka)

Neformalne- na osnovi skupnih interesov

KOLEGIALNE IN KONGENIALNE SKUPINE (opisati)

Kolegialne- skupine do 8 članov, skupaj pijejo kavo, praznujejo rojstne dneve, sedijo zmeraj skupaj, se družijo med seboj

Kongenialne - niso tako tesno povezane, niso zaprte, se zanimajo za širše

KAKO NA VEDENJE POSAMEZNIKA DELUJE MNOŽICA?

Skupino drži velika čustvena vznemirjenost, vsak ima zelo omejen osebni prostor, v množici prihaja do sugestije (množične hipnoze), ljudje ne mislijo več z svojo glavo, ampak sledijo pozivom nastopajočih, vedenje je dobesedno nalezljivo. Posamezniki se v množici spustijo za več stopnic na lestvici civilizacije, pojav se imenuje razosebljenje in poenotenje.

NAČIN VPLIVANJA NA POSAMEZNIKA! (po Pečjaku)

a) S propagando, reklamo, pranjem možganov, indoktrinacijo

Značilno nenehno ponavljanje raznih gesel in besed na vseh zaznavnih kanalih. Propaganda obljublja, da bo zadovoljila človekove potrebe, ločimo belo (resnični podatki), črno (izmišljeni, netočni podatki), siva (prikrojena resnica) Indoktrinacija - ponavljanje skrbno izbranih resnic-kulti, razne gurujske skupine)

Pranje možganov-spreminjanje stališč oz. neke osebe z postopki, kot pri indoktrinaciji, le bolj intenzivno

b) Z vzgojo, prosvetljenjem, izobraževanjem

Značilno je posredovanje informacij, ki spodbujajo lastno razmišljanje in odločanje na temelju novih spoznanj.

O AGRESIVNOSTI (teorije o nastanku)

Naj bi bila dedno pogojena po teoriji instinkta in naj bi se pojavljalo spontano. Agresivnost je mogoče razložiti tudi z frustracijo, ki nastane kot posledica ovir pri doseganju ciljev. Po naslednji teoriji naj bi bila posledica modelnega učenja, ko otrok opazuje vedenje v svojem okolju in opaža, da nekdo z agresivnostjo uveljavlja svoj prav. Nadalje naj bi bila tudi posledica posameznikove podvrženosti avtoritetam. Mnogi se vedejo agresivno, ker jim drugi ukažejo-klape.

OPIŠITE PSIHOLOŠKO DELOVANJE BARV (UPORABA NJIHOVIH UČINKOV V ŽIVLJENJU)

Rdeča- fiziološko širi žile, sprošča energijo in spodbuja aktivnost. Če je preveč nasičena sproža nemir in agresijo. Po njej segajo ekstravertirani, dinamični ljudje. Je barva ljubezni. Živila, ki so rdeče barve blagodejno vplivajo na utrujene, brezvoljne, depresivne ljudi. Primerna je za prostore, ki morajo biti topli (igralni prostori, hodniki, zabavišča)

Modra- deluje pomirjajoče, je barva morja in neba. Svetlo modra daje občutek svežine, temna pa sili k razmišljanju.

Fiziološko deluje tako, da oži krvne žile, najbolj priljubljena je pri moških. Če moramo obnoviti energijo ni priporočljivo uživanje modrih živil (slive, borovnice) Preveč intenzivne barve okolju in prehrani nas poleni in vpliva na mrzlost rok in nog, slabokrvnost, nizek krvni tlak in potrtost.

Oranžna- je priljubljena. Učinkuje podobno kot rdeča, pomeni energijo, dinamiko, ognjevitost. Če se hočemo otresti potrtosti uživamo pomaranče, korenje, melone, banane...) Blagodejno vpliva na prebavo, primerna za jedilnice.

Rumena- barva nemirnih, nestalnih ljudi, ki težko dolgo vztrajajo pri nekem opravilu in so nestalni v odnosih. Simbolizira ljubosumje, daje občutek svežine, svetlobe. Pri želodčnih težavah priporočajo barvni terapevti rumena oblačila, veliko rumene barve v okolju, pitje rumenih napitkov, ... Primerna je za barvanje dnevne sobe, v kombinaciji z drugimi.

Vijolična- barva razdvojenost ali tudi slavnostna (žalobna barva). Ni priporočljiva za tiste, ki so preobčutljivi in se jim zdi, da jim drugi predpisujejo pravila igre in jih duši pomanjkanje svetlobe.

Bela- simbol čistosti, v njej so združene vse barve, simbol nedolžnosti, nežnosti, vzbuja veselje in pozitivnost, kar tudi velja za vse svetle barve. Spodbuja boljše razumevanje življenja (poduhovljenost). Če ste osamljeni, ločeni od drugih (psihično ali fizično), če se morate o čem pomembnem odločiti se bele barve izogibajte.

Zelena- deluje pomirjajoče, sprošča, je priljubljena pri bolj umirjenih ljudeh. Energijsko uravnoteži vse barve in daje vtis povezanosti z naravo, zato ima močan terapevtski vpliv.

Črna- barva žalosti in simbol neke vzvišenosti, slovesnosti in spoštovanja. Primerna je za tiste, ki so sami sebi zadostni, se popolnoma obvladajo in so v položaju, da nudijo zaščito drugim. Izogibajte se je če ste žalostni, potrti, obupani, ...

KRATKO OPREDELITE: PSIHOZE, NEVROZE, PSIHOPATIJE

Psihoze- (ciklična motnja, depresija)- najtežje duševne bolezni, značilne blodnje, duševna razklanost, potrtost

Nevroze- (tesnobe, strahovi, fobije)- motnje v funkcioniranju živčevja, povzročajo jih čustvena vzburljenja

Psihopatije - (piromanija, sadizem, kleptomanija)- prizadeto čustveno življenje in volja

OPREDELITE MOTNJE HRANJENJA-BULIMIJA, ANOREKSIIJA!

Bulimija= prenažiranje, simptomi so prenažiranje brez občutka kaj in koliko poje, nato sledi bruhanje, zloraba odvajal, post. Samopodoba je pod vplivom višine in oblike. Teorije so, da mladostnik noče odrasti, zaradi negativnih izkušenj iz otroštva, uresničiti nadzor nad svojim življenjem, potreba po pozornosti, posledica medijev na posameznike (manekenke)

Anoreksija= je izguba apetita, najpogostejša pri dekletih. Čustveni simptomi- hud strah osebe, da bi se zredila, čeprav je presuha, popačena je zaznava svoje telesne oblike, zaničanje resnosti izgube telesne teže.

OZNAČITE 3 TERAPEVTSKE ŠOLE (Geštaltistično, Vedenjsko, Nevrolingvistično programiranje)

Geštalt terapija- usmerjena v samopodporo, terapevt namenoma frustrira pacienta z namenom, da bi mu v skupnem delovanju gradil samopodporni sistem, ki bi tudi kasneje deloval

Vedenjska _ usmerjena v spreminjanje vedenja, pacienta skuša naučiti katero vedenje lahko izbere namesto motečega vedenja, ga uči tehnik relaksacije in treninga uspešnosti.

Nevro-lingvistično programiranje- skuša delovati na kognitivnem področju (pozitivne misli)

POJASNITE MANJ ZNANE PSIHOLOŠKE POJME!

Iluzije- motnje zaznavanja

REM- 1 faza spanja -hitri gibi oči

Frustracija-stanje nelagodja

Nevron- živčna celica

Modeliranje- način učenja po nekem modelu

Psihosomatika- povezanost telesa in duševnosti

Regresija - obrambni mehanizem

Racionalizacija- obrambni mehanizem

Eidetske predstave- zelo natančne predstave

Introvertiranost- poteza osebnosti- tih človek

Afekt- kratko čustveno stanje

Strasti- dolgo čustveno stanje

Estetska čustva- doživljamo kot lepo

Homeostaza- stanje ravnovesja v organizmu

Katalepsija- motnja, kjer se človek moteno odziva

Senzorno živčevje- prevaja vzburjenje od čutil do možganov

Kratkoročni spomin- v hipu obnovimo snovi

Halucinacije- motnje zaznavanja, kjer smo prepričani, da je prisoten dražljaj (bele miši-alkoholik)

Samopodoba - kako sami sebe vrednotimo

Empatija- sposobnost vživet se v kožo drugih

Stališče- mnenje

Norma- pravilno ravnanje

Stereotip- zelo odporno stališče

Nivo aspiracij- nivo zastavljenih ciljev

Transfer- prenos neke snovi pri učenju

Melanholik- tip temperamenta

Alfa stanje- stanje zavesti

Sugestopedija- tehnika, da vplivamo na način življenja

Predsodek- odporna negativna stališča