1. **PREDMET PSIHOLOGIJA**
* Psihi – duša

Logos – veda, nauk, beseda

* Dušeslovje – starejša opredelitev
* Znanost treh področij – novejša opredelitev
	+ Duševni procesi (notranje duševno dogajanje)
		- Čustva
		- Motivacija
		- Spoznavni (kognitivni) procesi
			* Zaznavanje
			* Učenje in spomin
			* Mišljenje
	+ Vedenje (sklepamo na duševno dogajanje v posamezniku)
		- Opazujemo:
			* Obraz (oči, usta)
			* Kretnje rok
			* Drža telesa
			* Govor (glasnost, ton)
	+ Osebnost (skupek telesnih, duševnih in vedenjskih lastnosti)
		- Telesne lastnosti:
			* Konstitucija
			* Barve
				+ Dedne
		- Duševne lastnosti:
			* Temperament
			* Značaj (karakter)
			* Sposobnosti
1. **RAZVOJ PSIHOLOGIJE**
* Predznanstveno obdobje
	+ Vrači (duša je materialna; plesi, uroki)
	+ Verski poglavarji (duša je nematerialna; dogme – neizpodbitne resnice)
	+ Filozofi (so razpravljali; antična Grčija)
		- Aristotel – 1. psihološka knjiga
		- Platon – 3 plasti duševnosti
		- Hipokrat – opis temperamenta
* Znanstvena psihologija
	+ 1879 – W. Wundt v Leipzigu odpre 1. psihološki laboratorij 🡪 psihologija postane znanost
	+ 1950 – Mihajlo Rostohar odpre oddelek psihologije na Filozofski fakulteti v Ljubljani
1. **PSIHOLOŠKE PANOGE (DISCIPLINE)**
* Teoretične (odkrivajo, opisujejo, razlagajo)
	+ Socialna psihologija – obnašanje posameznika v družbi
		- Psihologija množice (človek v masi postane bolj agresiven, drzen, brezbrižen)
	+ Obča psihologija – splošna; splošne zakonitosti pri zdravih odraslih ljudeh (stres)
	+ Razvojna psihologija – razvoj duševnih procesov od rojstva do starosti
* Praktične/uporabne (napovedovanje, spreminjanje, zdravljenje, odpravljanje psiholoških pojavov)
	+ Pedagoška psihologija – načini učenja
	+ Klinična psihologija – blažitev, odpravljanje, zdravljenje duševnih motenj in bolezni
	+ Psihologija dela – ukvarja se z motivacijo za delo; selekcija delavcev
	+ Športna psihologija – motivacija športnikov, treningi koncentracije
	+ Politična psihologija – kaj naj politiki govorijo, kako in kdaj
	+ Vojna psihologija – pogajanja
	+ Tržna psihologija
1. **RAZISKOVANJE V PSIHOLOGIJI**
* Metode
	+ Eksperiment
		- Ugotovimo vzročno posledične odnose
			* Ali en dejavnik vpliva na drugega
			* Spreminjamo pogoje
				+ Nekaterih stvari se eksperimentalno ne da raziskovati (ni etično, naravno)
		- Dve spremenljivki
			* Neodvisna (njen vpliv merimo)
			* Odvisna (nanjo vpliva neodvisna spremenljivka, zaradi njenega vpliva se lahko spremeni)
		- Dve skupini
			* Eksperimentalna (vanjo vpeljemo neodvisno spremenljivko)
			* Kontrolna (primerjava; vanjo ne vpeljemo neodvisne spremenljivke)
				+ Skupini sta enaki v:

Številu

Starosti

Spolni zasedenosti

…

* + - Primer:
			* Ali poslušanje glasbe med poukom vpliva na zapomnitev snovi?
				+ Neodvisna spremenljivka: poslušanje glasbe
				+ Odvisna spremenljivka: zapomnitev snovi
	+ Opazovanje
		- Načrtovano 🡪 kaj, kdaj, beleženje (vpisovanje v tabele, snemanje)
		- Razlika od eksperimenta:
			* Z opazovanjem dobimo samo opise vedenja, doživljanja, ne dobimo vzrokov
			* V eksperiment posegamo (vpeljemo neodvisno spremenljivko), v opazovanje pa ne (opazujemo situacijo, tako kot je)
			* Eksperiment lahko ponovimo, opazovanja pa ne
		- Dve vrsti opazovanja
			* Introspekcija (samoopazovanje svojih čustev, želja, misli …)
				+ Subjektivna metoda

Govorne sposobnosti

Pripravljenost

* + - * + Dopolnilna metoda pri drugih tehnikah
			* Ekstraspekcija (opazovanje vedenja drugih, sklepamo na duševno dogajanje)
				+ Bolj objektivna kot introspekcija

Več opazovalcev

Izšolani

* + - * + Opazovalec vnaša svoje lastnosti
				+ Spremenijo vedenje, če vedo, da so opazovani
* Raziskovalne tehnike
	+ Zbiramo podatke
	+ Lahko jih uporabimo samostojno
	+ Dopolnilo metodam (eksperiment, opazovanje)
		- Vprašalniki
			* Tehnika spraševanja, pisna ali skupinska

~ Vprašalniki osebnosti – posebna vrsta (sodijo med psihološke teste)

* Sestavina anket (pisne, ustne) 🡪 mnenje
* Dva osnovna tipa vprašanj
* Zaprti tip
	+ Odgovori že v naprej dani
	+ Prednosti: hitro reševanje, hitro obdelovanje
	+ Slabosti: ne najdemo ustreznega odgovora
		- * + Odprti tip

Oseba odgovori z lastnimi besedami

Prednosti: v celoti izraziš svoje mnenje

Slabosti: včasih nimamo idej, težko analiziranje

~ Pomožni tip (kombinirani) – poleg danih odgovorov tudi možnost dopisati

* + - Ocenjevalne lestvice
			* Stopnja izraženosti pojava
				+ Opisne (stopnje podane z opisi)

Sploh ne drži, delno ne drži, ne vem, delno drži, popolnoma drži

* + - * + Številske (kategorije oštevilčene)

1-5 (ne drži-drži)

* + - * + Grafične (med skrajnima kategorijama je črta, ko rabimo približek)

Ne drži --------x------------------------- drži

* + - Psihološki intervju
			* Ustna tehnika spraševanja, individualna, prisotnost raziskovalca je potrebna
			* 2 vrsti
				+ Standardizirani

Vprašanja in njihov vrstni red je določen

Pri zaposlovanju, izbor delavcev

Dobimo iste informacije od vseh, primerjamo

Nesproščeno vzdušje

Neuporaben za svetovalne namene

* + - * + Nestandardizirani

Določena samo tema pogovora

Glede na potek sproti oblikuje vprašanja, podvprašanja

Sproščeno vzdušje

Svetovanje

* + - Psihološki test
			* Standardiziran postopek, s katerim dobimo:
				+ Osnovne značilnosti (družabnost, agresivnost …)
				+ Sposobnosti (inteligenca, ustvarjalnost, spretnost …)

~ standardiziran postopek:

- vsi enake naloge, vprašanja

- čas določen

- norme – dosežek primerjamo

* + - * Značilnosti psiholoških testov
				+ Zanesljivi (dobimo enak ali podoben rezultat)
				+ Občutljivi (razlikujejo se med posamezniki)
				+ Veljavni (merijo tisto, za kar so bili sestavljeni)
				+ Objektivni (na rezultat vpliva samo lastnost osebe, ki jo merimo)
			* Razlika med pravimi psihološkimi testi in testi v medijih:
				+ V medijih:

Niso veljavni

Ni pravih norm

Niso jih sestavili psihologi (psihometrija)

Niso zaščiteni

1. **ORGANSKA PODLAGA DUŠEVNOSTI**
* Možganska skorja je najpomembnejši del našega delovanja
	+ Pokriva velike možgane
	+ Deli se na levo in desno polovico
		- Leva:
			* Razumska
				+ Govor
				+ Branje
				+ Računanje
				+ Logika
				+ Desni del telesa

Pisanje pri desničarjih

* + - Desna:
			* Čustvena, umetniška
				+ Slikanje
				+ Glasba
				+ Koordinacija
				+ Ples
				+ Čustva
				+ Sanje
				+ Levi del telesa

Pisanje pri levičarjih

* Mrežna tvorba (retikularna formacija)
	+ Pošilja impulze v možgansko skorjo
	+ Bioritmi
		- Budnost in spanje
		- Intelektualni ritem (30-32 dni)
		- Telesni ritem (24 dni)
		- Čustveni ritem (28 dni)
1. **ČUSTVA**
* Duševni proces, s katerim vrednotimo pojave, stvari, osebe
	+ Pomembne
	+ Pozornost, interes
* 3 vidiki (komponente) čustev:
	+ Vrednostni – prijetna, neprijetna
	+ Jakostni – močna, šibka
	+ Aktivnostni – vzburjajoča, pomirjajoča
		- Vsa razen žalost, otožnost, zadovoljstvo so vzburjajoča
		- Simpatično živčevje – pospeši delovanje notranjih organov, hormonov (adrenalin), pripravi na večje telesne in duševne obremenitve
		- Parasimpatično živčevje – umiri delovanje
1. **VRSTE ČUSTEV**
* Glede na sestavljenost
	+ Temeljna
		- Prirojena
		- Vsi enaka
		- Razvijejo se v 1. letu
		- Razberemo iz obrazne mimike
			* Veselje – žalost
			* Jeza – strah
			* Pričakovanje – presenečenje
			* Sprejemanje – zavračanje (gnus)
	+ Kompleksna
		- Iz temeljnih
		- Razvijejo se po 1. letu
		- Težje razberemo
		- Kulturno pogojena, pridobljena
			* Ljubezen, ljubosumje, zavist
* Glede na trajanje in moč
	+ Razpoloženja
		- Dolgotrajna
		- Šibka
		- Ne vemo vzroka
		- Vplivajo na komunikacijo, medosebne odnose, zaznavanje – najprej čustvo, nato zaznavanje
	+ Afekti
		- Kratkotrajni
		- Močni
		- Zameglijo razum, kasneje nam je žal
	+ Primeri:
		- Jeza – razpoloženje: slaba volja, afekt: bes
		- Strah – razpoloženje: tesnobnost, afekt: panika
		- Žalost – razpoloženje: melanholija, afekt: obup
1. **DOŽIVLJANJE IN IZRAŽANJE ČUSTEV**
* Doživljanje:
	+ Vsak zase
	+ Raziskujemo z introspekcijo
* Izražanje:
	+ Govorica telesa
	+ Raziskujemo z ekstraspekcijo
	+ Obrazna mimika, kretnje, drža telesa, glas
		- Ekman – izražanje čustev je enako pri vseh ljudeh, tudi slepih
		- Osnovni čustveni izrazi so prirojeni, kje in kako močno jih izražamo je kulturno pogojeno
	+ Kdaj izražamo čustva?
		- Veselje: ko dosežemo nek cilj
		- Jeza: ko je nek cilj oviran (krivično)
		- Strah: ko nismo sigurni, če so naše zmogljivosti dovolj velike, da dosežemo nek cilj
		- Žalost: ko ugotovimo, da smo dokončno izgubili nek cilj
1. **ČUSTVENA ZRELOST**
* Ne moremo omejiti z leti
* Takrat, ko izpolnjuje 3 kriterije:
	+ Ustreznost čustev
		- Glede na situacijo
		- Določeno s kulturo
	+ Pestrost čustev
		- Poznamo in izražamo vsa čustva (temeljna in kompleksna), tudi tista, ki so socialno manj zaželena (fantje: jok, punce: jeza) 🡪 ne smemo jih zadrževati, saj lahko zbolimo
	+ Uravnavanje čustev
		- Čustva izrazimo s primernimi besedami, dejanji
1. **ČUSTVENE MOTNJE**
* Človek ne izraža ali pa pretirano izraža
	+ Ne izraža – zaradi vzgoje
		- Avtoritarne (podrejanje, prepovedana čustva)
			* Prepovedana – žalost, naklonjenost, ljubezen ♂; nima pravice biti jezna ♀
	+ Pretirano izraža
		- Duševne bolezni: depresija (situacijsko, žalost), shizofrenija (dedno, strah)
		- Fobije – močni, neutemeljeni strahovi
1. **POVEZANOST ČUSTEV Z DRUGIMI DUŠEVNIMI PROCESI**
* Z motivacijo
	+ Čustvo je lahko motiv za naše aktivnosti
* Z zaznavanjem
	+ Dobro razpoloženje – vidimo dobre stvari
* Z učenjem
	+ Prijetna, šibka do srednje močna – najbolj učinkovita
* Z mišljenjem
	+ Reševanje miselnih problemov
	+ Prijetna, srednje močna – dalj časa lahko mislimo
1. **MOTIVACIJA**
* Movere – gibati se
* Tisti dejavniki
	+ Povzročijo
	+ Ohranjajo našo aktivnost
* Ena aktivnost – več motivov

Ista aktivnost – različne osebe – različni motivi

1. **POTREBE**
* Najbolj pogost motiv
* Stanje neravnovesja v telesu ali duševnosti
* 2 vrsti
	+ Fiziološke (biološke)
		- Posledica neravnovesja v telesu (preveč ali premalo nečesa)
		- Prirojene
		- Nujne – zbolimo, umremo
			* Potrebe po ohranjanju življenja
				+ Hrana, pijača, kisik, toplota, gibanje
			* Potrebe po ohranjanju vrste
				+ Spolnost, varovanje potomcev
		- Živali – nagonsko

Človek – socializirano (upoštevamo druge ljudi, pravila lepega vedenja)

 Izjeme: dihanje, toplota

 Pridobljene: droge

* + Psihosocialne
		- Pridobljene, človek si jih sam ustvari
		- Druženje, imetje, kozmetika, knjige
		- Odvisne od starosti (konflikti), spola, kulture, vrednot
		- Živali v naravi jih nimajo, domače jih imajo
		- Če jih ne moremo zadovoljiti: neprijetna čustva, samopodoba se zniža
1. **HIERARHIJA POTREB PO MASLOWU**
* Razvrstil potrebe po lestvici
* Najnižje (potreba za preživetje) – najvišje (potreba za osebno rast)
* 7 potreb
* Vzpenjanje po lestvici, če je predhodna potreba vsaj delno zadovoljena (izjeme)
* Ne velja, če človek zadovoljuje višje potrebe, če nižjih še nima izpolnjenih

OSNOVNE POTREBE

potrebujemo druge ljudi

VIŠJE POTREBE

ne potrebujemo drugih ljudi

1. **MOTIVACIJA ZA UČENJE (DELO)**
* Notranja
	+ Vir motivacije v nas samih
	+ Lastna želja, nam je všeč, interes, radovednost
	+ Opravimo bolje, manj napak, bolj natančno, več naredimo
* Zunanja
	+ Vir motivacije izven nas
	+ Želja po nagradi, priznanju, odobravanju
		- Manj učinkovita, nagrado je treba povečevati za isti učinek
	+ Izogibanje kazni
		- Učinkuje hitro, ker težje prenašamo
		- Kazen se mora izvesti dosledno, ne sme biti ponižujoča, ne sme biti javna
1. **DUŠEVNE OBREMENITVE**
* Če je več motivov, če naletimo na ovire pri doseganju ciljev, če se pojavlja pogosto
* Vrste
	+ Frustracije
		- Stanje oviranosti pri doseganju ciljev
		- Vrste ovir
			* Objektivne – izven nas
			* Subjektivne – v nas
			* Socialne – drugi ljudje
		- Reakcije na ovire
			* Odvisno od pomembnosti cilja
			* Odvisno od moči ovire
		- Ocena frustracij
			* Slabe
				+ Močne, jih ne premagamo
				+ Znižujejo samopodobo
				+ Duševno in telesno izčrpavajo
			* Dobre
				+ Kadar jih premagamo, jih ni veliko
				+ Dobimo izkušnje
				+ Postanemo osebnostno bolj odporni
				+ Krepi samopodoba
	+ Konflikti
		- Kadar sočasno deluje več motivov, ki se med seboj izključujejo, prisiljeni smo izbirati
		- Lewin
			* Približevanje-približevanje
				+ Med samimi pozitivnimi cilji, pozitivne posledice
				+ Huda obremenitev, kadar so cilji pomembni in kadar odlašamo z odločitvijo
			* Izogibanje-izogibanje
				+ Dva cilja z negativnimi posledicami
				+ Hočemo se izogniti, sanjarimo
			* Približevanje-izogibanje
				+ En cilj, ki ima dobre in slabe strani – ambivalenten cilj
				+ Zelo obremenilen
				+ Najprej delujejo pozitivne lastnosti, deluje kratek čas, nato se začne izražati težnja po izogibanju – slaba vest
	+ Stres
		- Kadar nas en dejavnik spravi iz vsakdanjega delovanja
		- Stresorji
			* Iz okolja
			* Iz delovnega okolja/šole
			* Življenjske spremembe
		- Potek stresa
			* Alarmna faza
				+ Šok

Delovanje se zniža

Neorganiziranost, zmedenost, nezbranost

Kratek čas

* + - * + Protišok

Simpatično živčevje (pospešeno delovanje)

Energetske zaloge se začnejo sproščati

Odločimo se, da se bomo začeli spopadati s stresom

* + - * Faza odpora
				+ Aktivno spopadanje s stresorjem
				+ Delovanje je nadpovprečno, simpatično živčevje
				+ Kratka (uspešno spopadanje) ali dolga (neuspešno spopadanje ali nov stresor)
			* Faza izčrpanosti
				+ Po 6-8 tednih odpora
				+ Pojavijo se znaki izčrpanosti

Telesno področje

Upad imunskega sistema

Nespečnost

More

Psihosomatske bolezni (rana na želodcu, migrene, srčni infarkt, rak na črevesju)

Duševno področje

Težave s koncentracijo, spominom

Duševno bolj občutljivi

Vedenjsko področje

Slaba koordinacija

Bolj impulzivne reakcije

Zatekanje k hrani in pijači

* + - Zmanjševanje posledic stresa
			* Načrtovanje časa
			* Opora v bližnjih
			* Gibanje, telesne aktivnosti (hitra hoja, plavanje, kolesarjenje)
			* Sprostitvene tehnike
			* Lahka, zdrava hrana
* Reševanje duševnih obremenitev
	+ Osebnostna čvrstost
		- Lastnost, od katere je odvisno, kako bomo reševali duševne obremenitve in koliko duševnih obremenitev prenesemo brez večjih posledic.
		- Osebnostno čvrsti ljudje so v življenju uspešni, probleme rešujejo sproti, so priljubljeni, težave rešujejo konstruktivno
		- 3 lastnosti osebnostne čvrstosti / nečvrstosti
			* Izzvanost: vsako duševno obremenitev jemljejo kot priložnost, da se izkažejo, naučijo

Grožnja: menijo, da se bo situacija slabo končala

* + - * Angažiranost: iščejo načine, kako bi problem rešili

Pasivnost: sami nič ne storijo, čakajo druge

* + - * Notranji nadzor: občutek, da situacijo obvladajo, sprejemajo odgovornost

Zunanji nadzor: občutek, da na situacijo ne morejo vplivati, vse je odvisno od drugih ljudi, sreče

* + Konstruktivno vedenje
		- Učinkovito
		- K problemu pristopimo razumsko
		- Želimo doseči cilj
			* Premostitev ovire
				+ Z oviro se spopademo in dosežemo cilj
			* Nadomestitev cilja
				+ Cilj, ki ga ne moremo doseči, nadomestimo z enakovrednim ciljem
			* Odložitev cilja za določen čas
				+ Cilj odložimo do takrat, ko bodo razmere bolj ugodne
			* Sublimirano vedenje
				+ Svoje napetosti izrazimo na družbeno sprejemljiv način
			* Umik
				+ Kadar je ogroženo naše zdravje ali življenje
	+ Nekonstruktivno vedenje
		- Pristopimo čustveno, izražamo neprijetna čustva
		- Cilj opustimo, nastane nov problem
			* Agresivno
				+ Fizično
				+ Verbalno
			* Regresivno (vedenje, ki ni primerno našim letom)
			* Prehitra vdaja
			* Utišanje neprijetnih čustev (hrana, pijača, droge)
			* Umik iz situacije (kjer bi morali doživljati neprijetna čustva)
	+ Obrambno vedenje
		- Na kratek rok ima pozitivne posledice (sprosti, razbremeni, ohranimo pozitivno samopodobo)
		- Na daljši rok ima negativne posledice (ciljev ne dosežemo pogosto 🡪 drugi izločijo)
		- Vsi jih občasno uporabljamo (avtomatsko)
		- Vrste
			* Racionalizacija
				+ Navajanje sprejemljivih, neresničnih razlogov za neuspeh
				+ Poniževanje ciljev drugih, poviševanje svojih
			* Zanikanje
				+ Zanikamo problem, kot da ne obstaja
			* Identifikacija
				+ Prevzamemo lastnosti ene osebe, da bi nas drugi cenili tako kot to osebo
			* Projekcija
				+ Svoje slabe lastnosti pripišemo drugim
			* Introjekcija
				+ Pozitivne lastnosti drugih pripišemo sebi
			* Premik
				+ Napetosti, ki jih nekje dobimo, izživimo drugje, na šibkejših
			* Kompenzacija
				+ Neuspeh na enem področju skušamo nadomestiti z uspehom na drugem področju (neenakovrednem)
			* Nadkompenzacija
				+ Če ima človek pomanjkljivosti na nekem področju, ravno na tem področju doseže izjemen uspeh
			* Potlačevanje
				+ Svoje neprijetne izkušnje, prepovedane misli ali želje potlačimo v nezavedne (da nas ne obremenjujejo)
			* Sprevračanje
				+ Navzven kažemo druga čustva, kot jih doživljamo, zaradi posmeha, da se nebi položaj še poslabšal
1. **ZAZNAVANJE**
* Spoznavi oz. kognitivni proces, s pomočjo čutil sprejemamo dražljaje iz okolja
* Čutila so se specializirala, da odreagirajo samo na določene dražljaje
* Vrste dražljajev in občutkov
	+ Mehanični
		- Koža: tip, mišična napetost, bolečina
		- Uho: sluh, ravnotežje
	+ Svetlobni
		- Oko: vid (barva, svetloba) – 90% vseh informacij
	+ Kemični
		- Nos: vonj
		- Usta: okus
	+ Toplotni
		- Koža: toplo, hladno
* Vloga zaznavanja
	+ Vloga preživetja
		- Občutek bolečine
		- Občutek vonja
	+ Komunikacijska vloga
		- Besedni govor: občutek sluha
		- Nebesedni govor: občutek vida
	+ Vloga orientacije
		- Občutek sluha
	+ Sprostitvena vloga
* Čutni pragi
	+ Absolutni prag občutka
		- Pove nam najmanjšo intenziteto dražljaja, ki izzove občutek
	+ Diferencialni prag občutka
		- Pove nam, za koliko se mora dražljaj spremeniti, da dobimo nov občutek (zmanjšati ali povečati)
	+ Terminalni prag občutka
		- Pove nam, pri kateri jakosti dražljaja se občutek ne povečuje več, ker smo dosegli maksimalen občutek, kljub temu, da se dražljaj še povečuje
		- Varuje naš organizem pred uničenjem
	+ Zakaj se čutni pragi spreminjajo
		- Na splošno ne velja, da bi bili ljudje občutljivi ali neobčutljivi
		- Utrujenost: se povečujejo (čez dan)
		- Starost: se povečujejo (propadanje čutnih organov)
		- Bolezen: se povečujejo (vonj, okus)
		- Hormonske spremembe med nosečnostjo: se znižujejo (vonj)
* Čutna adaptacija
	+ Prilagoditev čutil na dražljaje, ki delujejo dalj časa, niso ekstremno močni, niso pomembni
	+ Zmanjšana občutljivost
		- Slušno področje
		- Vonjalno področje (najhitrejša)
		- Toplotno področje
		- Tipno področje (najbolj obsežna)
		- Vidno področje (povečana in zmanjšana občutljivost)
	+ Vloga
		- Čutilo pripravi na sprejemanje pomembnejših dražljajev
* Pozornost
	+ Miselna in telesna osredotočenost na dražljaje
	+ Obseg (število dražljajev) in trajanje (čas – neprekinjeno)
		- Majhni otroci 4-5 let
			* 3 enote, 20 minut
			* Narašča z leti zaradi dozorevanja živčevja
		- Odrasli
			* 6-9 enot, 30-50 minut
			* Razumljivosti, zanimivosti
			* Moteči dejavniki (distraktorji), počutje, alkohol, droge
		- Starostniki
			* 3 enote, 35 minut
			* Znižuje zaradi propadanja živčevja
	+ Dejavniki
		- Zunanji (lastnosti dražljajev)
			* Jakost dražljaja
			* Bližina dražljaja
			* Sprememba dražljaja
			* Trajanje dražljaja
				+ Pasivna pozornost – pogojena z zunanjimi dejavniki

Krajša, manj natančna

* + - Notranji
			* Čustva
			* Potrebe
			* Interesi
				+ Aktivna pozornost – sami se odločimo, da bomo pozorni

Daljša, bolj natančna

* + Zmotne zaznave
		- Iluzije
		- Halucinacije
1. **UČENJE**
* Duševni proces, pri katerem zaradi izkušenj in znanj trajneje spremenimo vedenje
* Vrste učenja
	+ Preproste oblike
		- Klasično pogojevanje
			* Na nevtralni dražljaj se naučimo odreagirati s prirojeno reakcijo (refleksom)
			* Odkril Pavlov, ruski fiziolog
			* Naučimo se čustev (Watson – Mali Albert)
		- Instrumentalno pogojevanje
			* Spremeni se pojavljanje nekega vedenja zaradi posledic, ki jih je imelo to vedenje
			* Prijetne posledice 🡪 več vedenja
			* Neprijetne posledice 🡪 manj vedenja
		- Modelno učenje (posnemanje)
			* Naučimo se tako, da opazujemo nekoga drugega (učenec opazuje model)
			* Spretnosti, govor, pisanje
			* Vrste modelov
				+ Živi
				+ Simbolični
			* Vzroki posnemanja
				+ Lastnosti modela (starost, spol, kultura)
				+ Model nagrajen
				+ Samozavest učenca
	+ Sestavljene oblike
		- Besedno učenje
* Dejavniki učenja (določajo naš učni uspeh)
	+ Zunanji
		- Fizikalni (prostor)
		- Socialni (ekonomski položaj družine, usposobljenost učiteljev, opremljenost šole)
	+ Notranji
		- Fiziološki (počutje, zdravje, dnevni ritem)
			* Kratkotrajni (utrujenost, lakota)
			* Dolgotrajni (okvara čutil, kronične bolezni)
		- Psihološki
			* Sposobnosti (inteligentnost
				+ Vplivajo na hitrost učenja
				+ Specifične sposobnosti
			* Čustva (prijetna, srednje močna)
			* Motivacija (notranja)
			* Učni stili in strategije
				+ Preko katerega čutnega kanala najbolj učinkovito sprejemamo informacije in si jih zapomnimo (vidni, slušni, gibalni)
				+ Katera pravila uspešnega učenja upoštevamo
1. **SPOMIN**
* Pomnjenje je proces shranjevanja informacij za dalj časa
* Model treh spominov
	+ Trenutni spomin
		- 1-4 sekunde
		- Obseg: velik
		- Vsebin ne prepoznavamo, ampak samo zaznavamo
		- Večino informacij izgubimo
		- Kar vzbudi pozornost se prenese naprej
	+ Kratkotrajni (delovni) spomin
		- 15-40 sekund
		- Obseg: 5-9 enot
		- Govor, računanje, odločanje, sklepanje
		- Obseg lahko povečamo, tako da več enot združimo v eno
		- Obseg podaljšamo, tako da informacije večkrat ponovimo
	+ Dolgotrajni spomin
		- Celo življenje
		- Kar smo večkrat ponovili, izjemen vtis, pomembne informacije
		- Obseg: neomejen
		- 2-10% zaseden spomin
		- Prihaja do pozabljanja, čeprav si tega ne želimo
		- Retrogradna inhibicija – nove informacije izpodrivajo stare, še posebej tiste, ki so jim podobne
* Obnova v kratkotrajnem spominu
	+ Informacije, ki jih imamo v dolgotrajnem spominu obnavljamo tako, da jih uporabljamo v kratkotrajnem spominu
	+ Trenutni kratkotrajni dolgotrajni
	+ 3 načini
		- Priklic informacij
		- Prepoznavanje informacij
		- Prihranek časa (ko imamo občutek, da smo že vse informacije pozabili, pri naslednjem učenju si jih hitreje zapomnimo)
* Pozabljanje
	+ Ebbinghaus

količina

ohranjene

snovi

čas po učenju

* + Pozabljanje se začne 10 minut po učenju
	+ Najbolj intenzivno je prve 2 ure in prva 2 dni, nato se upočasni
	+ Vzroki
		- Če nas stvar ne zanima, pozabimo hitreje
		- Učenje na pamet
		- Na hitro
		- Ne iščemo praktične uporabe
		- Ne iščemo svojih primerov
		- Ne ponavljamo
	+ Kaj najprej pozabimo
		- Spremembe
			* Imena odpadejo
			* Števila odpadejo
			* Zgodba je krajša
			* Zgodba je bolj preprosta in razumljiva
			* Vse nerazumljivo odpade
		- Ostane
			* Kratka logična celota
			* Celota je blizu naše kulture, kar nam je domače
			* Podrobnost, ki na nas naredi vtis (Restorfov učinek)
1. **MIŠLJENJE**
* Pojavi se takrat, ko naletimo na miselni problem, na katerega ne najdemo takoj odgovora in moramo zaradi tega izkušnje povezati na nov način
* Vrste
	+ Odnos do stvarnosti
		- Domišljijsko mišljene
			* Pri povezovanju informacij ne upoštevamo realnosti
			* Dobro/slabo
		- Realistično mišljenje
			* Upoštevamo realnost
			* Drugi ga od nas pričakujejo
	+ Guilfordova delitev
		- Konvergentno mišljenje
			* Ena pričakovana rešitev
		- Divergentno mišljenje
			* K problemu pristopimo širše, več zornih kotov, več izvirnih rešitev
			* Podlaga za ustvarjalno mišljenje
			* Pogostost z leti upada
* Vplivi na mišljenje
	+ Izkušnje

učinkovitost

fiksacija

neznanje

 količina izkušenj

* + - Miselna fiksacija
			* Ko smo eno stvar naučeni delati na nek način in je ne znamo na drug
			* Utrjen način reševanja problemov
* Ustvarjalno mišljenje
	+ Mišljenje, ki nam daje izvirne (pojavljajo se prvič) in nenavadne rešitve
	+ Analiza asociacij
		- Število vseh
		- Vrednostne (pridevniki)
		- Jezikovne (izpeljanke)
		- Glasovne (glasovi)
		- Logične (samostalniki)
	+ Ustvarjalne rešitve
		- Fluentne – številne
		- Fleksibilne – različne kategorije
	+ Ustvarjalni proces
		- Preparacija
			* Intenzivno ukvarjanje s problemom
			* Zbiranje informacij
			* Do ustvarjalnih rešitev ne pride
		- Inkubacija
			* S problemom se ne ukvarjamo
			* Na podzavestni ravni se problem obdeluje
		- Iluminacija
			* Nenadoma dobimo rešitev
			* Misli se med sabo samodejno povežejo
		- Verifikacija
			* Preverjanje, če deluje, kot smo predvideli
	+ Lastnosti ustvarjalnih oseb
		- Avtonomnost
			* Nepodrejenost drugim, pripravljenost oporekati avtoritetam
		- Pozitivna samopodoba
			* Sam sebi zaupa, ve kaj zmore
		- Radovednost
			* Različni interesi
		- Čustvena stabilnost
			* Posmeh, kritika ne prizadene
			* Vztrajnost
	+ Dejavniki, ki ovirajo ustvarjalnost
		- Vzgoja staršev
			* Prilagodljive, podredljive osebe, ne izstopajo
		- Šola, pravila
			* Ne dovoljuje svobode
		- Delovna mesta
			* Določeni postopki
		- Širša družba
			* Družbena ureditev, demokratična