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**

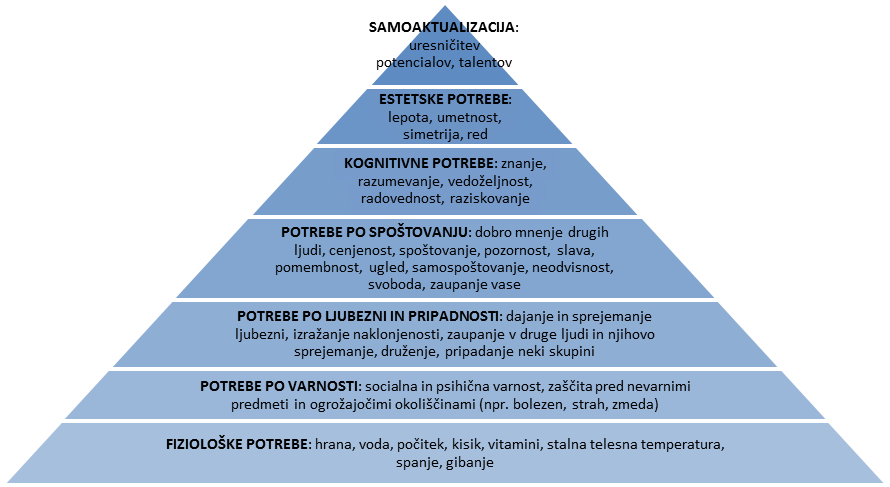
* Razvrstil potrebe po lestvici
* Najnižje (potreba za preživetje) – najvišje (potreba za osebno rast)
* 7 potreb
* Vzpenjanje po lestvici, če je predhodna potreba vsaj delno zadovoljena (izjeme)
* Ne velja, če človek zadovoljuje višje potrebe, če nižjih še nima izpolnjenih

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